W294-EU 255-095000-02

RUN TRAINER™ 2.0

GPS SPEED+DISTANCE

QUICK START GUIDE

TIMEX® IRONMAN®

Table of Contents

Introduction

Congratulations on your purchase of the Timex® IRONMAN® Run Trainer™ 2.0 GPS watch. For the latest instructions, please refer to the Quick Start Guide listing for Run Trainer™ 2.0 at:
http://www.Timex.com/Manuals

For first use, please follow this abbreviated guide to learn to:

1. Charge the watch
2. Complete first-time setup
3. Load the latest firmware
4. Acquire the GPS signal
5. Record your workout
6. Review your performance

⚠	It is important to enter the correct time and date during setup, so the workout files are correctly recorded.

For more detail, consult the full-length instructions posted at:
http://www.Timex.com/Manuals

Instructional videos are posted at:
http://www.YouTube.com/TimexUSA

Features

- Easy to use – Automated first-time setup collects the user data the watch needs to help you train. Intuitive menus simplify navigation and operation.
- Alerts – Audible tones and vibration alerts let you know about important workout events such as automatic splits and out-of-zone warnings.
- GPS – SiRFstarIV™ technology tracks pace, speed, distance, and altitude.
- ANT+™ Radio – Wireless capability enables the watch to connect to a Heart Rate and/or Foot Pod sensor.
- Heart Rate Sensor – When connected to a heart rate sensor, monitor your heart rate to maintain a level of activity that matches your personalized workout requirements.
- Foot Pod Sensor – When connected to a foot pod sensor, track multiple values in your workout including pace, speed, distance, and cadence, or cadence only.
- The INDIGLO® night-light – Illuminates the display with the press of the INDIGLO® button. The Night-Mode® feature illuminates the display with any button press. When Constant On is active, the display remains illuminated until the INDIGLO® button is pressed again.

Basic Operation

STOP/SAVE/▲
Highlight the previous item in the menu. Stop a workout. Save a stopped workout. Increase the value in a setting screen. Move to the next review screen.

MENU/SELECT
Open the main menu. Open a highlighted menu option. Move to the next field in a setting screen. Move to the next lap when reviewing lap details.

START/SPLIT/▼
Highlight the next item in the menu. Start a workout. Take a split. Decrease the value in a setting screen. Move to the previous review screen.

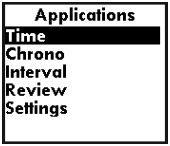
BACK/DISPLAY
Return to the previous menu. Move to the next display during a workout.

INDIGLO® Night-Light
Press to use night-light for a few seconds. Hold until the watch beeps once (about four seconds) to turn on the Night-Mode® feature. Hold until the watch beeps twice (about six seconds) to turn on Constant On.

Navigating the Watch

You can access all of the watch features using the MENU, ▲, ▼, SELECT, and BACK buttons.

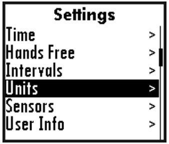
Press MENU to open the main menu. The main menu contains five applications (it will appear translated if you have selected one of the six languages other than English):



- **Time** – Display the current date and time.
- **Chrono** – Use the chronograph for elapsed time workouts.
- **Interval** – Use this for timing custom intervals or a simple countdown timer workout. See “Training with Intervals” in the full User Guide for more information.
- **Review** – Display the list of saved workouts.
- **Settings** – Customize the watch and workout settings to your specific needs.

Press ▲ or ▼ to highlight a menu item, then press SELECT to open the item.

Press BACK to return to the previous menu.



If the menu contains a scrollbar, there are more options in the menu than are currently displayed. Press ▲ or ▼ to see the rest of the options.

In settings screens, press ▲ or ▼ to change values, and press SELECT to move to the next field.

ICON DESCRIPTIONS

These icons can appear in the watch screens.

	GPS status	Solid: A GPS fix has been obtained. Flashing: Watch is searching for a GPS fix.
	Heart rate sensor status	Solid: Heart rate sensor is active and transmitting data. Flashing: Watch is searching for a heart rate sensor.
	Foot pod status	Solid: Foot pod is active and transmitting data. Flashing: Watch is searching for a foot pod.

	Workout summary	In Review screen, indicates a summary entry available for review.
	Workout details	In Review screen, indicates that specific lap or interval data is available for review.
	Chrono	In Review screen, indicates a Chrono workout.
	Interval timer	In Review screen, indicates an Interval workout.
	PC connecting	Indicates the watch is connecting to a computer.
	PC disconnecting	Indicates the watch is disconnecting from the computer.
	Alarm	Indicates the alarm is active and will sound at the programmed time.

CHARGING THE RUN TRAINER™ 2.0 GPS

Before you use the watch for the first time, charge the battery for at least 4 hours to insure complete charging. This is confirmed by a flashing battery icon.

In order to maximize the rechargeable battery life:

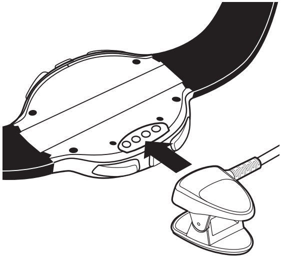
- Deplete the battery until the last battery indicator segment disappears and the empty indicator begins to flash. If the large battery icon appears on the display, you can still proceed as long as it has been in that state for no more than 1-2 days.
- Fully charge the watch battery for at least 4 hours until all four segments in the battery level indicator are no longer blinking.
- Repeat this discharge/recharge procedure two more times.

  NOTE: You should repeat this procedure every two months if the watch is not used or recharged regularly.

⚠	Charge within a temperature range of 32°F - 113°F (0°C - 45°C).

The charging cable has a clip on one end and a standard USB connector on the other end.

1. Attach the clip to the watch so the four pins on the clip align with the four metal contacts on the back of the watch. The clip has two black pins that align the clip into the watch case back.



2. Insert the other end of the cable into a powered USB port on your computer. Make sure that full power is being supplied to the USB port by disabling any power-saving features in your computer.

The battery icon flashes during charging. The four segments in the icon indicate the charge of the battery; more solid segments means a higher charge.

⚠	In order to safeguard the rechargeable battery, disconnect the USB cable from the computer port before disconnecting the watch from the clip.

FIRST-TIME SETUP

The first-time setup feature walks you through configuration of the settings the watch requires in order to report accurate workout data, including language and unit settings, time of day, and your personal data. Press ▲ or ▼, and SELECT to enter your choices.

NOTE: It is important to enter the correct time and date during setup, so the workout files are correctly recorded.

First-time setup begins when you press any button (except INDIGLO®) after you take the watch out of the box. If first-time setup does not begin, press MENU, then select SETTINGS. Select ABOUT, then select FACTORY RESET. After the reset is complete, first-time setup will commence when you press any button, except INDIGLO®.

In addition to first-time setup, you may want to change the Text Color of the reversible, high-resolution display.

1. From the SETTINGS menu, open WATCH.
2. Select TEXT COLOR, then press SELECT to toggle between WHITE and BLACK.
3. Press BACK to return to the main menu and the TIME display.

Connecting to a Computer

Once you complete first-time setup, you can connect the watch to a computer to update watch firmware, change watch settings from the computer, and download workout data (as described later) into an online account.

GET THE LATEST FIRMWARE

While you can use the watch right out of the box, the online firmware will have the latest enhancements and improvements. Use the Device Agent to connect the watch to your computer and get the latest updates.

1. Download the Timex® Device Agent for **USB Devices** at: **http://TimexIronman.com/DeviceAgent**
2. Connect the charging clip to the watch, then plug the USB cable into the computer. A picture of a connected computer appears on the watch display.
3. Open the Device Agent on your computer.
4. If prompted by the Device Agent, follow the onscreen instructions to download the latest watch firmware.

CONFIGURING SETTINGS FROM YOUR COMPUTER

Make changes to settings from the Device Agent, and then download those settings to the device.

1. Connect the charging clip to the watch, then plug the USB cable into the computer. A picture of a connected computer appears on the watch display.
2. Open the Device Agent on your computer.
3. Select the Run Trainer™ 2.0 from the **Device** field.
4. Click **Settings**.
5. Change settings, then click **Save**.

When the settings transfer is complete, close the Device Agent and unplug the watch from the computer.

Setting up the Optional Heart Rate Sensor

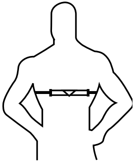
WEARING THE SENSOR STRAP

1. Adjust the sensor strap so it fits snug to your chest, just below your sternum.
2. Attach the heart rate sensor to the strap.
3. Wet the heart rate sensor pads on the back of the strap, then put on the strap.

PAIRING THE HEART RATE SENSOR

Prompt the watch to search for the heart rate sensor and begin receiving data.

1. Make sure you are at least 30 feet away from other heart rate sensors.
2. Wear the heart rate sensor as described above.
3. From the SETTINGS menu, open SENSORS.
4. Make sure that HEART RATE is set to YES.
5. Select SEARCH, then select HEART RATE.



The watch searches for the sensor. A message displays when the sensor is found and paired to the watch.

Timing and Reviewing Workouts

Use the chronograph to time workouts, to display real-time data about a workout in progress, and to save workout data for review. Workouts can also be recorded through the Interval Timer. See “Training with Intervals” in the full User Guide for more information.

STARTING A WORKOUT

1. Press MENU and open CHRONO.
2. Select YES to connect to all sensors that are indicated – those marked YES in the SENSORS menu.
3. Press START. The chronograph begins timing.

While a workout is running, press DISPLAY to cycle through three screens that each display different workout data. To return to the main menu, press MENU.

TAKING A LAP/SPLIT

Lap time is the length of an individual segment of your workout. Split time is the time elapsed from the beginning of your workout through the current segment.

1. When the chronograph is running, press SPLIT to record a lap/split.
2. The time of the lap you just completed and the split time are displayed, and the watch begins timing a new lap in the background.

PAUSING AND SAVING A WORKOUT

1. Press STOP to pause timing.
2. Press SAVE.
3. Select YES to save the workout, NO to throw out the workout, or CANCEL to resume the workout.

REVIEWING THE WORKOUT SUMMARY

The workout summary, located in the REVIEW menu, contains data about the workout as a whole.

1. Press MENU and open REVIEW.

The most recent workout is at the top of the list and the oldest workout is at the bottom.

2. Open the workout to review.
3. Select SUMMARY.
4. Press ▲ and ▼ as indicated on the watch display to scroll through the available data for the workout.

DOWNLOADING WORKOUT DATA AND REVIEWING ON YOUR COMPUTER

Download workout data to the free online log powered by TrainingPeaks™ to help you analyze and plan your training regimen.

1. Create a TrainingPeaks™ account at: **http://TimexIronman.com/DeviceAgent.**
2. Connect the charging clip to the watch, then plug the USB cable into the computer.
3. Open the **Device** Agent on your computer.
4. Select the Run Trainer™ 2.0 from the Device field, and make sure your account is selected in the **Username** field.

   NOTE: Add your new account to the Device Agent by clicking **File**, then **Edit Login Accounts**. Click on the "**+**" in the **Manage User Accounts** window to add your new account information.
5. Click **Download** to display the workouts in the watch memory.
6. Leave the boxes checked for those workouts you want sent to your online account and click **Save.**
7. When the workout transfer is complete, click Login to enter the online log, or close the Device Agent and unplug the watch from the computer.

PROBLEMS CONNECTING TO THE GPS

If you can't get a GPS fix, try these steps:

- Make sure that you are outside. It can be very difficult to acquire a fix indoors.
- Move away from buildings and tall trees. Large structures can block the satellite signals.
- Stand still. Movement can increase the time it takes for the GPS to acquire a satellite signal.

PROBLEMS CONNECTING TO THE HEART RATE SENSOR

If you can't get heart rate data from the sensor, try these steps:

- Make sure heart rate sensor is on and is fitted correctly. Poor placement can keep the heart rate sensor from obtaining a reading.
- Use the SENSORS menu to search for the heart rate sensor. There may have been a problem with the previous pairing operation.
- Install a fresh battery in the heart rate sensor. A low battery can make the heart rate sensor signal weak or nonexistent.

PROBLEMS CONNECTING TO A COMPUTER

- Make sure the metal teeth on the charging clip line up with the metal discs on the back of the watch, and that the charging cable is plugged in to the USB port on the computer. Firm connections are essential to communication between the watch and the computer.
- Make sure the Device Agent is open in the computer. All communication between the watch and the computer is managed by the Device Agent.
- Make sure you have selected the Run Trainer™ 2.0 in the Device Agent. The Device Agent must be set to establish a connection with a specific device type.

Warranty & Service

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY (U.S. LIMITED WARRANTY)

Your Timex® Device is warranted against manufacturing defects by Timex for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex Group USA, Inc. and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Device by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR DEVICE:

1. after the warranty period expires;
2. if the Device was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. lens or crystal, strap or band, Device case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Device to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Device was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Device to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£3.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda, and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 03 81 63 42 51 (from 10am to 12 noon). For Germany/Austria: call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact

your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

SERVICE

If your Timex® Device should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

For service questions, call 1-800-328-2677.

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Mailer.

See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Timex® Device:

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677.

THIS IS YOUR REPAIR COUPON. KEEP IT IN A SAFE PLACE.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: ____
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased by: ____
(name, address, telephone number)

Place of Purchase: ____
(name and address)

Reason for Return: ____

FCC NOTICE (U.S.) / IC NOTICE (CANADA):

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received,including interference that may cause undesired operation.

Warning: Changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses,and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

— Reorient or relocate the receiving antenna.

— Increase the separation between the equipment and receiver.

— Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

— Consult the dealer or an experienced radio TV technician for help.

This Class [B] digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cetappareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

This device complies with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

(1) This device may not cause interference, and

(2) This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Declaration of Conformity

Manufacturers Name: Timex Group USA, Inc.
Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the product:

Product Name: Timex® Run Trainer™ 2.0
Model Numbers: M503/M255/M012

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC
Standards:
CENELEC EN 55024: Issue:2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: Issue:2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: Issued:2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: Issued:2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2: 2009 (M012)
EN 61000-3-3: 2008 (M012)
EN 61000-4-2: 2008 (M012)
EN 61000-4-3: 2010 (M012)
EN 61000-4-4: 2010 (M012)
EN 61000-4-5: 2005 (M012)
EN 61000-4-6: 2008 (M012)
EN 61000-4-8: 2009 (M012)
EN 61000-4-11: 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 /V1.4.1 :2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

LVD: 2006/95/EC
Standards:

EN 60601-1-2: 2007 (EN 55011/A2: 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1: Issue:2005/12/08 Ed:2 (M255/M503)

Digital Device Emissions:
Standards:

FCC 47CFR 15C: Issued:2007/10/01 (M012/M255/M503
IC RSS 210: Issued:2010/12/01 Issue:8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: Issue: 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cispr 22:2009 (M012/M255)
IC ICES-003 Issued:2020/08/01 Issue:5 (M255)

Agent: ______________________
Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Date: 18 October, 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Sommaire

Introduction

Félicitations pour votre achat d'une montre GPS Timex® IRONMAN® Run Trainer™ 2.0. Pour les instructions à jour, veuillez consulter la liste de Guide de démarrage du Run Trainer™ 2.0 sur :
http://www.Timex.com/Manuals

Pour la première utilisation, veuillez suivre ce guide abrégé pour apprendre à faire ce qui suit :

1. Charger la montre
2. Effectuer la configuration de première utilisation
3. Télécharger le tout dernier micrologiciel
4. Acquérir le signal GPS
5. Enregistrer la séance d'exercice
6. Revoir sa performance

⚠	Il est important de saisir l'heure et la date correctement lors du réglage afin de sauvegarder les fichiers de séance d'exercice correctement.

Pour de plus amples informations, consultez les instructions complètes sur :
http://www.Timex.com/Manuals

Des vidéos pédagogiques se trouvent sur :
http://www.YouTube.com/TimexUSA

Fonctions

- Utilisation facile – La configuration de première utilisation automatique rassemble les données d'utilisateur dont la montre à besoin pour vous aider à vous entraîner. Les menus intuitifs simplifient la navigation et l'utilisation.
- Alertes – Les alertes sonores audibles et vibration vous indiquent les événements importants de votre séance d'exercice tels que les temps intermédiaires automatiques et les alertes de zones.
- La technologie GPS – SiRFstarIV™ effectue le suivi de l'allure, de la vitesse, de la distance et de l'altitude.
- Technologie ANT+™ Radio – La capacité sans fil permet à la montre Run Trainer™ de se connecter à un cardiofréquencemètre et/ou à un capteur à boîtier pédestre.
- Cardiofréquencemètre – Quand connecté à un cardiofréquencemètre, surveillez votre fréquence cardiaque pour maintenir un niveau d'activité correspondant à vos exigences de séance d'exercice personnalisée.
- Capteur à boîtier pédestre – Quand connecté à un capteur à boîtier pédestre, effectuez le suivi de plusieurs valeurs dans votre séance d'exercice, notamment l'allure, la vitesse, la distance et la cadence, ou la cadence seulement.

- Veilleuse INDIGLO® – Illumine l'affichage à l'appui du bouton INDIGLO®. La fonction Night-Mode® illumine l'affichage sous l'action de n'importe quel bouton. Lorsque l'éclairage continu est activé, l'affichage reste allumé jusqu'à ce que le bouton INDIGLO® soit appuyé à nouveau.

Fonctionnement de base

STOP/SAVE/▲
Sélectionner l'élément précédent dans le menu. Arrêter une séance d'exercice. Sauvegarder une séance d'exercice arrêtée. Augmenter la valeur dans un écran de réglage. Passer au prochain écran récapitulatif.

MENU/SELECT
Ouvrir le menu principal. Ouvrir une option de menu sélectionnée. Passer au champ suivant dans un écran de réglage. Passer au tour suivant lors de la consultation des détails d’un tour.

START/SPLIT/▲
Sélectionner l’élément suivant dans le menu. Démarrer une séance d’exercice. Marquer un temps intermédiaire. Diminuer la valeur dans un écran de réglage. Retourner à l’écran récapitulatif précédent.

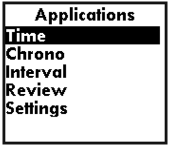
BACK/DISPLAY
Retourner au menu précédent. Passer à l’affichage suivant lors d’une séance d’exercice.

VEILLEUSE INDIGLO®
Appuyez pour utiliser la veilleuse pendant quelques secondes. Tenez enfoncé jusqu’à ce que la montre émette un bip (environ quatre secondes) pour activer la fonction Night-Mode®. Tenez enfoncé jusqu’à ce que la montre émette deux bips (environ six secondes) pour activer l’éclairage continu.

Naviguer dans le menu de la montre

Vous pouvez accéder à toutes les fonctions de la montre en appuyant sur les boutons MENU, ▲, ▼, SELECT, et BACK [RETOUR].

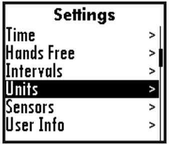
Appuyez sur MENU pour ouvrir le menu principal. Le menu principal contient cinq applications (il sera traduit si vous sélectionnez une des six langues autres que l’anglais) :



	• **Heure** – Afficher la date et l’heure actuelle.
	• **Chrono** – Utilisez le chronographe pour le temps écoulé lors des séances d’exercice.
	• **Intervalle** – Utiliser pour chronométrer vos intervalles personnalisés ou comme simple minuterie de séance d’exercice. Consultez « Entraînement par intervalles » dans le manuel d’utilisation complet pour de plus amples informations.
	• **Récapitulatif** – Afficher la liste des séances d’exercice sauvegardées.
	• **Réglage** – Personnaliser la montre et les réglages de séance d’exercice selon vos besoins.

Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner un élément du menu, puis appuyez sur SELECT pour ouvrir l’élément.

Appuyez sur BACK [RETOUR] pour retourner au menu précédent.

	Si le menu contient une barre de défilement, plus d'options que celles affichées sont contenues dans le menu. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour voir le reste des options.

Dans les écrans de réglage, appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les valeurs et appuyez sur SELECT pour passer au champ suivant.

DESCRIPTIONS DES ICÔNES

Ces icônes peuvent apparaître dans les écrans de la montre.

	Recherche de GPS	En continu : Un signal GPS a été trouvé. Clignotant : La montre recherche un signal GPS.
	État cardiofréquencemètre	En continu : Le cardiofréquencemètre est activé et transmet des données. Clignotant : La montre cherche un cardiofréquencemètre.
	État boîtier pédestre	En continu : Le boîtier pédestre est activé et transmet des données. Clignotant : La montre recherche un boîtier pédestre.

	Récapitulatif de séance	Dans un écran récapitulatif, indique une entrée récapitulative disponible.
	Détails de séance	Dans un écran récapitulatif, indique les données récapitulatives de tour ou par intervalles disponibles.
	Chrono	Dans un écran récapitulatif, indique une séance d'exercice chronométrée.
	Minuterie par intervalles	Dans un écran récapitulatif, indique une séance d'exercice par intervalles.
	Connexion PC	Indique que la montre est connectée à un ordinateur.
	Déconnexion PC	Indique que la montre est déconnectée de l'ordinateur.
	Alarme	Indique que l'alarme est activée et sonnera à l'heure programmée.

CHARGER LA MONTRE GPS RUN TRAINER™ 2.0

Avant d'utiliser la montre pour la première fois, chargez la pile pendant au moins 4 heures pour s'assurer que la charge soit complète. Cela est confirmé par une icône de pile clignotante.

Pour maximiser la durée de vie de la pile rechargeable :

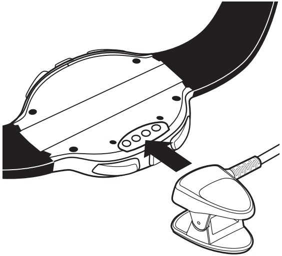
- Déchargez complètement la pile jusqu'à disparition du dernier segment indicateur de pile et que le voyant vide commence à clignoter. Si la grande icône de pile s'affiche, vous pouvez toujours continuer tant qu'il est dans cet état pendant moins de 1 ou 2 jours.
- Chargez complètement la pile de la montre pendant au moins 4 heures jusqu'à ce que les quatre segments de l'indicateur de niveau de pile ne clignotent plus.
- Recommencez la procédure de décharge/recharge deux fois de plus.

  REMARQUE : Vous devez recommencer cette procédure tous les deux mois si la montre n'est pas utilisée ou rechargée périodiquement.

⚠	Charger à une température entre 0°C à 45°C (32 °F à 113°F).

Le câble de charge a un clip sur une extrémité et un connecteur USB standard sur l'autre.

1. Attachez le clip à la montre de sorte que les quatre broches sur le clip s'alignent avec les quatre contacts en métal sur le dos de la montre. Le clip a deux broches noires qui s'alignent au clip dans le dos du boîtier de la montre.



2. Insérez l'autre extrémité du câble dans le port USB sous tension sur l'ordinateur. Assurez-vous que le port USB est bien alimenté en désactivant les fonctions d'économie d'énergie de votre ordinateur.

L'icône de pile clignote pendant la charge. Les quatre segments de l'icône indiquent le niveau de charge de la batterie, plus il y a de segments continus, plus la batterie est chargée.

⚠	Afin de préserver la batterie rechargeable, déconnectez le câble USB du port de l'ordinateur <u>avant</u> de déconnecter la montre de la pince.

CONFIGURATION DE PREMIÈRE UTILISATION

La configuration de première utilisation vous accompagne dans les réglages requis par la montre afin de rendre compte des données de la séance d'exercice, notamment les réglages de langue et unités, l'heure de la journée et vos données personnelles. Appuyez sur ▲ ou ▼, et SELECT pour la saisie de vos choix.

REMARQUE : Il est important de saisir l'heure et la date correctement lors du réglage afin de sauvegarder les fichiers de séance d'exercice correctement.

La configuration de première utilisation commence lorsque vous appuyez sur n'importe quel bouton (hormis le bouton INDIGLO®) une fois la montre sortie de sa boîte. Si la configuration de première utilisation ne commence pas, appuyez sur MENU, puis sélectionnez RÉGLAGES. Sélectionnez À PROPOS, puis sélectionnez PARAMÈTRES D'USINE. Une fois la réinitialisation terminée, la configuration de première utilisation commencera lorsque vous appuyez sur n'importe quel bouton, hormis le bouton INDIGLO®.

En plus de la configuration de première utilisation, vous pouvez changer la couleur du texte de l'affichage haute-résolution réversible.

1. Dans le menu RÉGLAGES, ouvrez MONTRE.
2. Sélectionnez COULEUR TEXTE, puis appuyez sur SELECT pour alterner entre BLANC et NOIR.

3. Appuyez sur BACK [RETOUR] pour retourner au menu principal et à l'affichage de l'HEURE.

Connexion à un ordinateur

Une fois la configuration de première utilisation terminée, vous pouvez connecter la montre à un ordinateur pour la mise à jour du micrologiciel de la montre, modifier les paramètres de la montre et télécharger des données de séances d'exercice (décrit plus tard) dans un compte en ligne.

OBTENTION DU TOUT DERNIER MICROLOGICIEL

Alors que vous pouvez utiliser la montre une fois sortie de sa boîte, le micrologiciel en ligne possède les dernières perfectionnements et améliorations. Utilisez le Device Agent pour connecter la montre à votre ordinateur et obtenir les toutes dernières mises à jour.

1. Télécharger le Timex® Device Agent pour **dispositifs USB** sur : **http://TimexIronman.com/DeviceAgent**
2. Connectez le clip de charge à la montre, puis brancher le câble USB dans l'ordinateur. La photo d'un ordinateur connecté apparaît sur l'écran de la montre.
3. Ouvrez le Device Agent sur l'ordinateur.
4. Sur invite du Device Agent, suivez les instructions à l'écran pour télécharger le tout dernier micrologiciel de la montre.

PARAMÈTRES DE CONFIGURATION SUR VOTRE ORDINATEUR

Modifiez les paramètres à partir du Device Agent et téléchargez ces paramètres sur le dispositif.

1. Connectez le clip de charge à la montre, puis brancher le câble USB dans l'ordinateur. La photo d'un ordinateur connecté apparaît sur l'écran de la montre.
2. Ouvrez le Device Agent sur l'ordinateur.
3. Sélectionnez le Run Trainer™ 2.0 dans le champ **Device [Périphérique]**.
4. Cliquez sur **Settings [Paramètres]**.
5. Modifiez les paramètres, puis cliquez sur **Save [Sauvegarder]**.

Lorsque le transfert de paramètres est terminé, fermez le Device Agent et débranchez la montre de l'ordinateur.

Configuration du cardiofréquencemètre facultatif

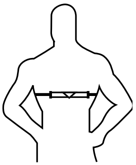
PORT DE LA SANGLE DE POITRINE

1. Ajustez la sangle de poitrine pour l'avoir suffisamment serrée contre votre poitrine, juste sous le sternum.
2. Attachez le cardiofréquencemètre à la sangle.
3. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre à l'arrière de la sangles, puis mettez la sangle.

ASSOCIATION DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Invite la montre à chercher le cardiofréquencemètre et commencer à recevoir des données.

1. Assurez-vous d'être à au moins 30 pieds d'autres cardiofréquencemètres.
2. Portez le cardiofréquencemètre comme décrit plus haut.
3. Dans le menu RÉGLAGES, ouvrez CAPTEURS.
4. Assurez-vous que CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE soit réglé sur OUI.
5. Sélectionnez CHERCHER, puis sélectionnez CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE.



La montre recherche le capteur. Un message s'affiche lorsque le capteur est trouvé et qu'il est associé à la montre.

Chronométrage et récapitulatif des séances d'exercice

Utilisez le chronographe pour chronométrer les séances d'exercice, afficher des données en temps réel d'une séance d'exercice en cours ou sauvegarder les données d'une séance d'exercice pour les revoir ultérieurement. Les séances d'exercice peuvent aussi être enregistrée avec la minuterie par intervalles. Consultez « Entraînement par intervalles » dans le manuel d'utilisation complet pour de plus amples informations.

DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyez sur MENU et ouvrez CHRONO.
2. Sélectionnez OUI pour connecter tous les capteurs affichés – ceux marqués OUI dans le menu CAPTEURS.
3. Appuyer sur START [DÉMARRER]. Le chronographe commence le chronométrage.

Pendant une séance d'exercice, appuyez sur DISPLAY [AFFICHER] pour faire défiler les trois écrans de chacune des données de séance d'exercice. Pour retourner au menu principal, appuyez sur MENU.

MARQUER UN TOUR/TEMPS INTERMÉDIAIRE

Le temps au tour correspond à la durée d'un segment individuel de séance d'exercice. Le temps intermédiaire (Split) est la durée écoulée depuis le début de la séance jusqu'au segment actuel.

1. Lorsque le chronographe st en marche, appuyez sur SPLIT [TEMPS INTERMÉDIAIRE] pour marquer un tour/temps intermédiaire.
2. Le temps du tour que vous venez de terminer et le temps intermédiaire sont affichés, et la montre commence le chronométrage d'un nouveau tour en arrière-plan.

PAUSE ET SAUVEGARDE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyez sur START/STOP pour marquer une pause.
2. Appuyez sur SAVE [SAUVEGARDER].
3. Sélectionnez OUI pour sauvegarder la séance d'exercice, NON pour éliminer la séance d'exercice ou ANNULER pour reprendre la séance d'exercice.

REVUE DU RÉCAPITULATIF DE LA SÉANCE D’EXERCICE

Le récapitulatif de la séance d’exercice, se trouvant dans le menu RÉCAPITULATIF, contient toutes les données de la séance d’exercice.

1. Appuyez sur MENU et ouvrez RÉCAPITULATIF.

La séance d’exercice la plus récente sur trouve en tête de liste et la plus ancienne en fin de liste.

2. Ouvrez la séance d’exercice à revoir.
3. Sélectionnez RÉCAPITULATIF.
4. Appuyez sur ▲ et ▼ comme indiqué sur l’affichage de la montre pour faire défiler les données de séance d’exercice disponibles.

TÉLÉCHARGEMENT DES DONNÉES DE SÉANCE D’EXERCICE ET CONSULTATION SUR VOTRE ORDINATEUR

Télécharger les données de séance d’exercice sur le journal gratuit en ligne réalisé par TrainingPeaks™ pour vous aider à analyser et à planifier votre régime d’exercice.

1. Créez un compte TrainingPeaks™ sur : **http://TimexIronman.com/DeviceAgent.**
2. Connectez le clip de charge à la montre, puis brancher le câble USB dans l’ordinateur.
3. Ouvrez le **Device** Agent sur l’ordinateur.
4. Sélectionnez le Run Trainer™ 2.0 dans le champ Device [Périphérique], et assurez-vous que votre compte est sélectionné dans le champ **Username [Utilisateur]**.

   REMARQUE : Ajoutez votre nouveau compte au Device Agent en cliquant sur **File [Fichier]**, puis sur **Edit Login Accounts [Modification compte utilisateur]**. Cliquez sur le «**+**» dans la fenêtre **Manage User Accounts [Gestion des compte utilisateur]** pour ajouter les informations de votre nouveau compte.

5. Cliquez sur **Download [Télécharger]** pour afficher les séances d’exercice dans la mémoire de la montre.

6. Laissez les boîtes cochées pour les séances d'exercice que vous souhaitez envoyer sur votre compte en ligne et cliquez sur **Save [Sauvegarder].**
7. Lorsque le transfert de séance d'exercice est terminé, cliquez sur Login [Se connecter] pour accéder au journal en ligne, ou fermez Device Agent et débranchez la montre de l'ordinateur.

Dépannage

PROBLÈME DE CONNEXION AU GPS

Si vous ne parvenez pas à obtenir un signal GPS, essayez ces étapes :

- Assurez-vous de vous trouver à l'extérieure. L'obtention d'un signal peut être très difficile si vous vous trouvez à l'intérieur.
- Tenez-vous à l'écart des immeubles et des grands arbres. Les grandes infrastructures peuvent bloquer les signaux satellites.
- Tenez-vous immobile. Les mouvements peuvent augmenter le temps nécessaire au GPS pour obtenir un signal satellite.

PROBLÈMES DE CONNEXION AU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Si vous ne parvenez pas à obtenir la fréquence cardiaque à partir des capteurs, essayez ces étapes :

- Assurez-vous que le cardiofréquencemètre est allumé et bien fixé. Un mauvais positionnement peut empêcher le cardiofréquencemètre d'obtenir une lecture.
- Utilisez le menu CAPTEURS pour rechercher le cardiofréquencemètre. Un problème avec le processus d'association précédent peut avoir eu lieu.
- Installez une nouvelle pile dans le cardiofréquencemètre. Une pile faible peut rendre le signal du cardiofréquencemètre faible ou inexistant.

PROBLÈMES RELATIFS À LA CONNEXION À UN ORDINATEUR

- Assurez-vous que l'accroche en métal sur le clip de recharge s'aligne au disques de métal au dos de la montre, et que le câble de chargement est brancher au port USB de l'ordinateur. Des connexions stables sont nécessaires pour assurer la communication entre la montre et l'ordinateur
- Assurez-vous que le Device Agent est ouvert sur l'ordinateur. Toutes les communications entre la montre et l'ordinateur sont gérées par le Device Agent.
- Assurez-vous d'avoir sélectionné le Run Trainer™ 2.0 dans le Device Agent. Le Device Agent doit être configuré afin d'établir une connexion avec un type d'appareil particulier.

Garantie et réparation

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX (GARANTIE LIMITÉE ÉTATS-UNIS)

Votre appareil TIMEX® est garanti contre les défauts de fabrication pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex Group USA, Inc. et ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale. Timex se réserve le droit de réparer votre appareil en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE APPAREIL :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si l'appareil n'a pas été acheté initialement chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
4. suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile de l'appareil. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou États n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour obtenir le service de garantie, veuillez retourner votre appareil à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où l'appareil a été acheté. Veuillez inclure un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É-U. et au Canada seulement, le coupon original dûment complété ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre appareil pour couvrir les frais de port et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 $ US aux États-Unis, de 7,00 $ CAN au Canada et de 3,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composez le 1-800-263-0981. Au Brésil, composez le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composez le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composez le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composez le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composez le 44 208 687 9620. Au

Portugal, composez le 351 212 946 017. En France, composez le 03 81 63 42 51 (de 10h à 12h). En Allemagne/Autriche, composez le +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composez le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information concernant la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

RÉPARATION

Si votre appareil Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 USA

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677.

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pré-adressée.

Reportez-vous aux instructions particulières d'entretien et de réparation de votre appareil Timex® dans la Garantie internationale Timex :

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-328-2677.

CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION. CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : ______________________________
(si possible, joindre une copie du reçu)

Acheté par : ______________________________
(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : ______________________________
(nom et adresse)

Raison du renvoi :______________________________

AVIS FCC (ÉTATS-UNIS) / AVIS IC (CANADA) :

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Avertissement : Les changements ou modifications de cette unité non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité réglementaire peuvent entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

REMARQUE : Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

— Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.

— Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.

— Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.

— Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

Cet appareil numérique de classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Cet appareil est conforme à la (aux) norme(s) CNR exempte(s) de licence du Canada. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes :

(1) Cet appareil ne doit pas causer de brouillage, et

(2) Cet appareil doit accepter tout brouillage, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Déclaration de conformité

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.
Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Timex® Run Trainer™ 2.0
Numéros de modèle : M503/M255/M012

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC
Normes :
CENELEC EN 55024 : Émis : 2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022 : Émis : 2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1 : Émis : 2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3 : Émis : 2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2 : 2009 (M012)
EN 61000-3-3 : 2008 (M012)
EN 61000-4-2 : 2008 (M012)
EN 61000-4-3 : 2010 (M012)
EN 61000-4-4 : 2010 (M012)
EN 61000-4-5 : 2005 (M012)
EN 61000-4-6 : 2008 (M012)
EN 61000-4-8 : 2009 (M012)
EN 61000-4-11 : 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 : 2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1 : 2008 /V1.4.1 : 2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

LVD : 2006/95/EC
Normes :
EN 60601-1-2 : 2007 (EN 55011/A2 : 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1 : Émis : 2005/12/08 Ed : 2 (M255/M503)

Normes d'émissions d'appareils numériques :
Normes :
FCC 47CFR 15C : Émis : 2007/10/01 (M012/M255/M503
IC RSS 210 : Émis : 2010/12/01 Émis : 8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268 : Émis : 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cispr 22:2009 (M012/M255)
IC ICES-003 Émis : 2020/08/01 Émis : 5 (M255)

Agent : ______________________
Sam Everett
Ingénieur Qualité Réglementaire
Date : le 18 octobre 2012, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique

Índice de contenidos

Introducción

Felicitaciones por la compra del reloj Timex® IRONMAN® Run Trainer™ 2.0 GPS. Para instrucciones más recientes, ver la Guía rápida que corresponde al Run Trainer™ 2.0 at: **http://www.Timex.com/Manuals**

Al usarlo la primera vez, sírvase seguir esta guía resumida para aprender cómo:

1. Cargar el reloj
2. Completar la primera programación
3. Incorporar el firmware más reciente
4. Adquirir la señal GPS
5. Grabar su sesión de ejercicios
6. Revisar su rendimiento

⚠	Es importante introducir la hora y fecha correctas durante la programación para que los datos del ejercicio sean grabados correctamente.

Para más detalles, consulte las instrucciones completas puestas en:
http://www.Timex.com/Manuals

Vídeos de guía están puestos en:
http://www.YouTube.com/TimexUSA

Funciones

- Fácil de usar – La programación automática inicial recoge los datos del usuario que el reloj necesita para ayudarle a entrenarse. Los fáciles menús simplifican la navegación y el uso.
- Alertas – Alertas sonoras audibles y vibratorias le informan sobre importantes eventos del ejercicio tales como intervalos automáticos y advertencias cuando está fuera de zona.
- GPS – SiRFstarIV™ registra ritmo, velocidad, distancia y altitud.
- Las capacidades de recepción inalámbrica ANT+™ y de radio habilitan al reloj para conectarse a un dispositivo sensor de ritmo cardíaco y/o del pié.
- Sensor de ritmo cardíaco – Cuando se conecta a un sensor de ritmo cardíaco, monitoree su pulso para mantener un nivel de actividad que corresponda a sus exigencias personalizadas de ejercicio.
- Dispositivo sensor del pié – Cuando se conecta a un dispositivo sensor del pié, registre distintos valores en su ejercicio incluidos ritmo, velocidad, distancia y cadencia, o sólo cadencia.
- La luz nocturna INDIGLO® ilumina la esfera al oprimirse el botón INDIGLO®. La función Night-Mode® ilumina la pantalla al oprimirse cualquier botón. Cuando Constant On (encendido continuo) está activo, la pantalla sigue iluminada hasta que se oprima de nuevo el botón INDIGLO®.

Operación básica

STOP/SAVE/▲
Destacar el elemento previo en el menú. Parar un ejercicio. Guardar un ejercicio parado. Aumentar el valor en una pantalla de programación. Pasar a la siguiente pantalla de revisión.

MENU/SELECT
Abrir el menú principal. Abrir una opción del menú seleccionada. Pasar a la siguiente casilla en una pantalla de programación. Pasar a la vuelta siguiente cuando se revisan los detalles de vuelta.

START/SPLIT/▼
Destacar el siguiente elemento en el menú. Inicio de un ejercicio. Tomar un intervalo. Disminuir el valor en una pantalla de programación. Pasar a la pantalla de revisión anterior.

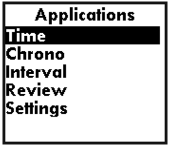
BACK/DISPLAY
Retornar al menú anterior. Pasar a la siguiente pantalla durante un ejercicio.

Luz nocturna INDIGLO®
Presionar para usar la luz nocturna durante unos cuantos segundos. Sostener hasta que el reloj emita un pitido (alrededor de 4 segundos) para encender la función Night-Mode®. Sostener hasta que el reloj emita un doble pitido (alrededor de 6 segundos) para encender la función Encendido constante.

Explorando el reloj

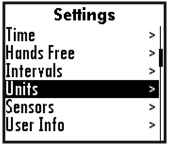
Puede acceder a todas las funciones del reloj usando los botones MENU, ▲, ▼, SELECT, y BACK.

Pulse MENU para abrir el menú principal. El menú principal contiene cinco programas (aparecerá traducido si se selecciona uno de los seis idiomas distintos a Inglés).

	• **Time** – Muestra la hora y fecha actuales.
	• **Chrono** – Usa el cronógrafo para ejercicios de tiempo transcurrido.
	• **Interval** – Se usa esto para conteos de intervalos personalizados o un simple ejercicio de conteo regresivo. Ver “Entrenamiento de intervalos” en el manual del usuario para más información.
	• **Review** – Muestra la lista de los ejercicios guardados.
	• **Settings** – Programar el reloj y los ejercicios de acuerdo a sus necesidades específicas.

Pulse ▲ ó ▼ para escoger un elemento del menú, pulse luego SELECT para abrir el elemento.

Pulse BACK para volver al menú anterior.

	Si el menú contiene una barra de desplazamiento, hay más opciones en el menú de las que aparecen expuestas. Pulse ▲ o ▼ para ver el resto de las opciones.

En las pantallas de programación, pulse ▲ o ▼ para cambiar los valores, y pulse SELECT para pasar a la siguiente casilla.

DESCRIPCIÓN DE SÍMBOLOS

Estos símbolos pueden aparecer en las pantallas del reloj.

	Posición de GPS	Sólido: Se ha obtenido un buen posicionamiento GPS. Destellando: El reloj está buscando el posicionamiento de GPS.
	Sensor de ritmo cardíaco	Sólido: El sensor de ritmo cardíaco está activado y transmitiendo datos. Destellando: El reloj está buscando al sensor de ritmo cardíaco.

	Sensor del pié	Sólido: El sensor del pié está activado y transmitiendo datos. Destellando: El reloj está buscando al sensor del pié.
	Resumen del ejercicio	En la pantalla Revisión, indica resumen de datos disponibles para revisión.
	Detalles del ejercicio	En la pantalla Revisión, indica datos de vuelta o de intervalo específicos disponibles para revisión.
	Cronógrafo	En la pantalla Revisión, indica un ejercicio cronometrado.
	Temporizador interválico	En la pantalla Revisión, indica un ejercicio de intervalo.
	Conectar al PC	Indica al reloj conectándose a una computadora.
	Desconectar del PC	Indica al reloj desconectándose de la computadora.
	Alarma	Indica que la alarma está activada y sonará a la hora programada.

CARGA DEL RELOJ RUN TRAINER™ 2.0 GPS

Antes de usar el reloj por vez primera, cargue la batería durante 4 horas como mínimo para asegurar una carga completa. Esto lo confirma un símbolo de pila destellando.

Para optimizar la duración de la pila recargable:

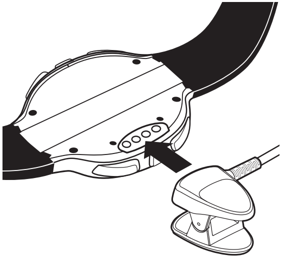
- Agote la pila hasta que el último segmento indicador de batería desaparezca y el indicador de vacío empiece a centellear. Si el símbolo grande de batería aparece vacío en la pantalla, todavía se puede proceder en tanto no haya estado en dicha situación por más de 1 ó 2 días.
- Cargue la pila del reloj durante al menos 4 horas hasta que todos los cuatro segmentos en el indicador de nivel de la batería dejen de centellear.
- Repita este procedimiento de descarga/carga dos veces más.

  NOTA: Debe usar este procedimiento cada dos meses si el reloj no se usa o recarga con regularidad.

⚠	Cargue dentro de un intervalo de temperatura de 32°F - 113°F (0°C - 45°C).

El cable de carga tiene un gancho en un extremo y un conector USB estándar en el otro extremo.

1. Enganche el reloj de modo que los cuatro pines del gancho se alineen con los cuatro contactos metálicos al respaldo del reloj. El gancho tiene dos pines negros para alinearlo en la tapa trasera del reloj.



2. Conecte el otro extremo del cable a un puerto USB de su computadora. Asegúrese que se está suministrando total carga al puerto USB, desactivando cualquier función de ahorro de energía en su computadora.

Durante la carga aparece un icono de batería centelleante. Los cuatro segmentos en el símbolo indican la carga de la pila; más segmentos sólidos indican una carga más alta.

⚠	Para proteger la pila regargable, desconecte el cable USB del puerto de la computadora <u>antes</u> de desconectar el reloj del clip.

PROGRAMACIÓN INICIAL

La programación inicial lo lleva paso a paso por las configuraciones del reloj requeridas para que reporte datos exactos del ejercicio, incluido idioma y unidades, hora actual y sus datos personalizados. Pulse ▲ o ▼, y SELECT para ingresar sus elecciones.

NOTA: Es importante introducir la hora y fecha correctas durante la programación para que los datos del ejercicio sean grabados correctamente.

La programación inicial comienza cuando se presiona cualquier botón (excepto INDIGLO®) después de sacarse el reloj de la caja. Si la programación inicial no comienza, pulse MENU, después seleccione SETTINGS (programación). Seleccione ABOUT, después seleccione FACTORY RESET (configuración de fábrica). Cuando el reinicio se ha completado, la programación inicial comenzará cuando se pulse cualquier botón excepto INDIGLO®.

Además de la programación inicial, le interesaría cambiar el color de texto de la pantalla reversible de alta definición.

1. Del menú SETTINGS, abra WATCH.
2. Seleccione TEXT COLOR, luego pulse SELECT para alternar entre WHITE (blanco) y BLACK (negro).
3. Pulse BACK (volver) para regresar al menú principal y a la pantalla TIME (hora).

Conectar a una computadora

Cuando se haya completado la programación inicial, se puede conectar el reloj a una computadora para actualizar el software del reloj, cambiar las configuraciones del reloj desde la computadora y descargar datos del ejercicio (como se describirá después) en una cuenta en línea.

OBTENGA EL FIRMWARE MÁS RECIENTE

Aunque el reloj se puede usar recién sacado de la caja, el software en línea tendrá los últimos adelantos y mejoras. Use el Device Agent (administrador de dispositivos) para conectar el reloj a la computadora y obtener las actualizaciones más recientes.

1. Descarque el Device Agent para **dispositivos USB** de Timex® en: **http://TimexIronman.com/DeviceAgent**
2. Conecte el gancho de carga al reloj, luego enchufe el cable USB a la computadora. El dibujo de una computadora conectada aparece en la pantalla.
3. Abra el Device Agent en la computadora.
4. Si el Device Agent se lo indica, siga las instrucciones sobre la pantalla para descargar el firmware más reciente para el reloj.

CONFIGURANDO LAS PROGRAMACIONES DESDE LA COMPUTADORA

Haga cambios a las programaciones desde el Device Agent y luego descargue tales programaciones al dispositivo.

1. Conecte el gancho de carga al reloj, luego enchufe el cable USB a la computadora. El dibujo de una computadora conectada aparece en la pantalla.
2. Abra el Device Agent en la computadora.
3. Seleccione el Run Trainer™ 2.0 desde la casilla **Device**.
4. Haga clic en **Settings**.
5. Cambie las programaciones, luego haga clic en **Save**.

Cuando se ha completado la transferencia de programaciones, cierre el Device Agent y desconecte el reloj de la computadora.

Programación del Sensor de ritmo cardíaco opcional

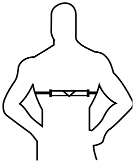
PONIÉNDOSE LA CORREA DEL SENSOR

1. Ajuste la correa del sensor para que se afiance firmemente a su pecho, apenas debajo del esternón.
2. Adhiera el sensor cardíaco a la correa.
3. Humedezca las almohadillas del sensor cardíaco al respaldo de la correa, luego póngalo en la correa.

SINCRONIZANDO EL SENSOR DE FRECUENCIA CARDIACA

Ponga al reloj a buscar el sensor cardíaco y comenzar a recibir información.

1. Asegúrese de estar al menos a 30 pies (9 metros) de otros sensores cardíacos.
2. Póngase el sensor cardíaco como se describe anteriormente.
3. Del menú SETTINGS, abra SENSORS.
4. Asegúrese que HEART RATE (ritmo cardíaco) esté puesto en YES.
5. Seleccione SEARCH, después seleccione HEART RATE.



El reloj busca al sensor. Un mensaje aparece cuando el sensor es encontrado y sincronizado con el reloj.

Cronometraje y revisión de ejercicios

Use el cronógrafo para cronometrar ejercicios, ver los datos en tiempo real sobre un ejercicio en desarrollo y guardar los datos del ejercicio para revisión. Los ejercicios pueden también ser guardados mediante el temporizador interválico. Ver “Entrenamiento de intervalos“ en el manual del usuario completo para más información.

INICIO DE UN EJERCICIO

1. Pulse MENU y abra CHRONO.
2. Seleccione YES para conectarse a todos los sensores que están indicados: aquellos marcados con YES en el menú SENSORS.
3. Pulse START. El cronógrafo empieza a contar.

Mientras el ejercicio está en desarrollo, pulse DISPLAY para circular a través de tres pantallas donde cada una muestra distintos datos del ejercicio. Pulse MENU para volver al menú principal.

TOMANDO UNA VUELTA O FRACCIÓN

Tiempo de vuelta es el tiempo de cada segmento de la actividad. El tiempo fraccionario es el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su ejercicio hasta el segmento actual.

1. Con el cronógrafo en marcha, pulse SPLIT para tomar un tiempo de vuelta/fracción.

2. Aparecen en pantalla el tiempo de la vuelta reciente y el tiempo fraccionario, y el reloj comienza a cronometrar una nueva vuelta en segundo plano.

PAUSAR Y GUARDAR UN EJERCICIO

1. Pulse STOP para pausar el cronometraje.
2. Pulse SAVE.
3. Seleccione YES para guardar el ejercicio, NO para desechar el ejercicio, o CANCEL para reanudar el ejercicio.

REVISAR EL RESUMEN DEL EJERCICIO

El resumen del ejercicio, localizado en el menú REVIEW, contiene datos sobre la totalidad del ejercicio.

1. Pulse MENU y abra REVIEW.

El ejercicio más reciente está arriba de la lista y el más antiguo está abajo.

2. Abra el ejercicio para revisar.
3. Seleccione SUMMARY.
4. Pulse ▲ y ▼ como se indica en la pantalla del reloj para desplazarse por todos los datos disponibles del ejercicio.

DESCARGAR DATOS DEL EJERCICIO Y REVISIÓN EN LA COMPUTADORA

Descargar datos del ejercicio al registro gratuito en línea proporcionado por TrainingPeaks™ para ayudarle a analizar y planificar su régimen de entrenamiento.

1. Crear una cuenta de TrainingPeaks™ en: **http://TimexIronman.com/DeviceAgent.**
2. Conecte el gancho de carga al reloj, luego enchufe el cable USB a la computadora.
3. Abra **Device** Agent en la computadora.
4. Seleccione Run Trainer™ 2.0 de la casilla Device, y asegúrese que su cuenta esté seleccionada en la casilla **Username**.

   NOTA: Añada su nueva cuenta al Device Agent haciendio clic en **File**, luego **Edit Login Accounts**. Haga clic en el símbolo "**+**" en la ventanilla **Manage User Accounts** para añadir la información de su nueva cuenta.
5. Haga clic en **Download** para mostrar los ejercicios en la memoria del reloj.
6. Marque las casillas de aquellos ejercicios que quiere enviar a su cuenta en línea y haga clic en **Save**.
7. Cuando se ha completado la transferencia del ejercicio, haga clic en Login para entrar al registro en línea o cierre el Device Agent y desconecte el reloj de la computadora.

Solución de problemas

PROBLEMAS CONECTÁNDOSE AL GPS

Si no puede lograr un posicionamiento GPS, ensaye estos pasos:

- Asegúrese de estar al aire libre. Puede ser muy difícil lograr un posicionamiento en recinto cerrado.
- Aléjese de edificios y árboles altos. Estructuras grandes pueden bloquear las señales del satélite.
- Permanezca quieto. El movimiento puede incrementar el tiempo que demora el GPS en adquirir señal satelital.

PROBLEMAS CONECTÁNDOSE AL SENSOR DE RITMO CARDÍACO

Si no puede recibir datos de pulso del sensor cardíaco, ensaye estos pasos:

- Asegúrese que el sensor cardíaco esté encendido y colocado adecuadamente. Una mala colocación puede impedir que el sensor de ritmo cardíaco obtenga una lectura.

- Use el menú SENSORS para buscar el sensor cardíaco. Pudo haber un problema con la anterior operación de sincronización.
- Instale una pila nueva en el sensor de pulso cardíaco. Una pila baja de carga puede producir una señal de pulso débil o inexistente.

PROBLEMAS DE CONEXIÓN A LA COMPUTADORA

- Asegúrese que los dientes metálicos en el gancho de carga estén alineados con los discos metálicos al respaldo del reloj, y que el cable de carga esté insertado en el puerto USB de la computadora. Unas conexiones firmes son esenciales para la comunicación entre el reloj y la computadora.
- Asegúrese que el Device Agent esté abierto en la computadora. Todas las comunicaciones entre el reloj y la computadora están administradas por el Device Agent.
- Asegúrese que ha seleccionado el Run Trainer™ 2.0 in el Device Agent. El Device Agent debe programarse para establecer una conexión con un tipo específico de dispositivo.

Garantía y servicio

GARANTÍA DE TIMEX INTERNATIONAL (GARANTÍA LIMITADA EE.UU.)

Su dispositivo Timex® está garantizado contra defectos de fabricación por un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex Group USA, Inc. y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Cabe aclarar que Timex puede, a su elección, reparar su dispositivo con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE: POR FAVOR OBSERVE QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO:

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el dispositivo no se compró inicialmente a un minorista de TIMEX autorizado;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso, y
5. si los daños o defectos afectan al cristal, la correa o la pulsera, la caja del dispositivo, los accesorios o la pila. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el dispositivo a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el dispositivo, adjuntando el cupón de reparación que originalmente viene con éste. En EE.UU. y Canadá solamente se puede adjuntar el original del cupón de reparación o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono, fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío (éste no es el costo de la reparación), por favor incluya junto con su reloj GPS lo siguiente: En EE. UU., un cheque o giro por valor de US $ 8.00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN $7.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 3.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al 1-800-263-0981. En Brasil, llame al +55 (11) 5572 9733. En México, llame al 01-800-01-060-00. En América Central, el Caribe, Bermudas y Bahamas, llame al (501) 370-5775 (U.S.). En Asia, llame al 852-2815-0091. En el Reino Unido, llame al 44 208 687 9620. En Portugal, llame al 351 212 946 017. En Francia, llame al 03 81 63 42 51 (de 10 am a 12 del mediodía). En Alemania/Austria, llamar al +43 662 88921 30 En Medio Oriente y África, llame al 971-4-310850. En otras regiones, comuníquese con su minorista local de Timex o el distribuidor de Timex para obtener información sobre la garantía. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación.

SERVICIO DE REPARACIÓN

Si su dispositivo Timex® tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Si tiene consultas sobre el servicio de reparación, llame al 1-800-328-2677.

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex pueden enviarle un sobre con la dirección impresa que usted necesita.

En la Garantía internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita su producto Timex®.

Si necesita un brazalete o una banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha de compra original:____
(si está disponible, adjunte el recibo de compra)

Comprado por: ____
(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: ____
(nombre y dirección)

Motivo de la devolución:____

Declaración de cumplimiento

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc.
Dirección del fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que el producto:

Nombre del producto: Timex® Run Trainer™ 2.0
Números de modelo: M503/M255/M012

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC
Normas:
CENELEC EN 55024: expedida: 2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: expedida: 2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: expedida: 2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: expedida: 2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2: 2009 (M012)
EN 61000-3-3: 2008 (M012)
EN 61000-4-2: 2008 (M012)
EN 61000-4-3: 2010 (M012)
EN 61000-4-4: 2010 (M012)
EN 61000-4-5: 2005 (M012)
EN 61000-4-6: 2008 (M012)
EN 61000-4-8: 2009 (M012)
EN 61000-4-11: 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1: 2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1: 2008 /V1.4.1: 2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

LVD: 2006/95/EC
Normas:
EN 60601-1-2: 2007 (EN 55011/A2: 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1: expedida: 2005/12/08 Ed: 2 (M255/M503)

Emisiones de dispositivos digitales
Normas:
FCC 47CFR 15C: Expedida: 2007/10/01 (M012/M255/M503
IC RSS 210: Expedida: 2010/12/01 Issue: 8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: Expedidas: 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cispr 22:2009 (M012/M255)
IC ICES-003 Expedida:2020/08/01 Issue: 5 (M255)

Agente: Sam Everett
Sam Everett
Ingeniero regulador de calidad
Fecha: 18 de octubre de 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Índice

Introdução

Parabéns pela compra do relógio Timex® IRONMAN® Run Trainer™ com GPS 2.0. Para saber as instruções mais atualizadas, consulte o Guia Rápido do Run Trainer™ 2.0 no site:
http://www.Timex.com/Manuals

Antes de usar pela primeira vez, siga as instruções reduzidas abaixo:

1. Carregue o relógio
2. Faça as configurações iniciais
3. Carregue o firmware mais atualizado
4. Adquira o sinal de GPS
5. Grave o seu exercício
6. Reveja os dados da sua performance

⚠	É importante inserir a hora e a data corretas durante a configuração para que os arquivos dos exercícios sejam gravados corretamente.

Para maiores detalhes, consulte as instruções completas postadas no site:
http://www.Timex.com/Manuals

Os vídeos com as instruções poderão ser encontrados no site:
http://www.YouTube.com/TimexUSA

Funções

- Fácil de usar – Configuração automática de uso pela primeira vez adquire a informação do utilizador que o relógio necessita para ajudar você a treinar. Os menus intuitivos simplificam a navegação e a operação.
- Alertas – Os alertas sonoros e de vibração deixam você saber sobre eventos importantes sobre o exercício, tais como tempos fracionados automáticos e avisos de fora de zona.
- GPS – A tecnologia SiRFstarIV™ rastreia o ritmo, a velocidade, a distância e a altitude.
- Rádio ANT+™ – A função de transmissão sem fio permite ao relógio conectar-se com o sensor de Frequência Cardíaca e/ou o Podômetro.
- Sensor da frequência cardíaca – Quando estiver conectado com o sensor de frequência cardíaca, pode monitorar a sua frequência cardíaca para que mantenha o nível de atividade que corresponda aos requerimentos do seu exercício personalizado.
- Sensor do podômetro – Quando estiver conectado com o sensor do Podômetro, rastreia valores múltiplos no seu exercício incluindo ritmo, velocidade, distância e cadência ou apenas a cadência.
- Luz noturna INDIGLO® – Ilumina o mostrador ao pressionar o botão INDIGLO®. A função Night-Mode® ilumina o mostrador do relógio ao pressionar qualquer botão. Quando Constant On (Sempre Ligado) estiver ativo, o mostrador permanecerá iluminado até que o botão INDIGLO® seja pressionado de novo.

Operações básicas

STOP/SAVE/▲
Destaca o item anterior do menu. Para um exercício. Salva um exercício que está parado. Aumenta o valor em uma tela de configuração. Passa para a tela de revisão seguinte.

MENU/SELECT
Abre o menu principal. Abre uma opção de menu que está destacada. Passa para o campo seguinte em uma tela de configuração. Passa para a volta seguinte quando estiver revendo os detalhes da volta.

START/SPLIT/▼
Destaca o item seguinte do menu. Começa um exercício. Registra um tempo fracionado. Diminui o valor em uma tela de configuração. Passa para a tela de revisão seguinte.

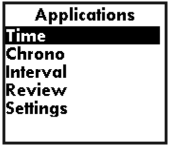
BACK/DISPLAY
Volta para o menu anterior. Passa para a tela seguinte durante um exercício.

Luz noturna INDIGLO®
Pressione para acender a luz noturna durante alguns segundos. Mantenha pressionado até que o relógio emita 1 bipe (aproximadamente 4 segundos) para ligar a função Night-Mode® (modo noturno). Mantenha pressionado até que o relógio emita 2 bipes (aproximadamente 6 segundos) para ligar o Constant On (sempre ligado).

Navegando através do relógio

Você pode acessar todas as funções do relógio usando os botões MENU, ▲, ▼, SELECT e BACK.

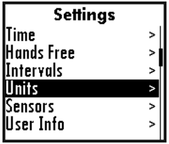
Pressione MENU para abrir o menu principal. O menu principal tem 5 aplicações (aparecerá traduzido se você selecionou um dos outros 6 idiomas sem ser o inglês):



- **Time** – Mostra a hora e a data atuais.
- **Chrono** – Use o cronógrafo para medir o tempo decorrido durante os exercícios.
- **Interval** – Use esta opção para medir intervalos de tempo personalizados ou a contagem de tempo regressiva do exercício. Veja a seção de “Treinamento com intervalos” no Guia do Usuário completo para maiores informações.
- **Review** – Mostra a lista de exercícios salvos.
- **Settings** – Personalize o relógio e as configurações dos exercícios para as suas necessidades especifícas.

Pressione ▲ ou ▼ para destacar um item do menu e, em seguida, pressione SELECT para abrir o item.

Pressione BACK para voltar ao menu anterior.

	Se o menu tem uma barra de rolar, existem mais opções no menu do que as que estão visíveis. Pressione ▲ ou ▼ para ver as outras opções.

Na tela de configurações, pressione ▲ ou ▼ para mudar os valores e pressione SELECT para passar para o campo seguinte.

DESCRIÇÃO DOS ÍCONES

Este ícones podem aparecer nas telas do relógio.

	Status do GPS	Sólido: Foi obtido um sinal de GPS fixo. Piscando: O relógio está buscado por um sinal de GPS fixo.
	Status do sensor da frequência cardíaca	Sólido: O sensor da frequência cardíaca está ativo e transmitindo informação. Piscando: O relógio está buscando um sensor da frequência cardíaca.
	Status do podômetro	Sólido: O podômetro está ativo e transmitindo informação. Piscando: O relógio está buscado por um sinal do podômetro.

	Resumo do exercício	A tela de rever (Review), mostra os resumos que estão disponíveis para rever.
	Detalhes do exercício	A tela de rever (Review), mostra a informação das voltas e dos intervalos específicos que estão disponíveis para rever.
	Cronógrafo	A tela de rever, mostra um exercício cronometrado.
	Timer de Intervalos	A tela de rever, mostra um exercício cronometrado.
	Conectando-se com o PC	Indica que o relógio está se conetando com um computador.
	Desconectando-se do PC	Indica que o relógio está se desconectando do computador.
	Alarme	Indica que um alarme está ativo e tocará na hora especificada.

CARREGANDO O RUN TRAINER™ 2.0 GPS

Antes de usar o relógio pela primeira vez, carregue a bateria durante pelo menos 4 horas para se certificar que a mesma se encontra completamente carregada. Isto é confirmado por um ícone da bateria piscante.

Para estender ao máximo a vida útil da sua bateria recarregável:

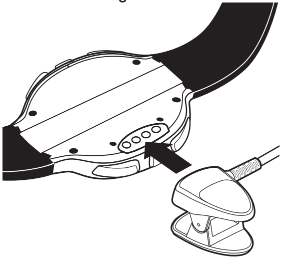
- Descarregue a bateria completamente até que o último segmento do indicador de bateria desapareça e o indicador de descarregada comece a piscar. Se o ícone grande da bateria aparece no mostrador, pode continuar a utilizar desde que ele não tenha permanecido neste estado por mais de 1 a 2 dias.
- Carregue totalmente a bateria do relógio pelo menos durante 4 horas, até que os quatro segmentos do indicador do nível da bateria parem de piscar.
- Repita este procedimento de descarga e recarga por duas vezes mais.

  OBSERVAÇÃO – Você deverá repetir este procedimento a cada dois meses se o relógio não for usado e recarregado regularmente.

⚠	Só deve ser carregado em uma faixa de temperatura de 0 °C a 45 °C (32 °F a 113 °F).

O cabo para carregar tem um conector especial em uma extremidade e um conector USB padrão na outra.

1. Ligue o conector especial ao relógio para que os 4 pinos do conector se alinhem com os 4 contatos de metal na parte posterior do relógio. O conector especial tem dois pinos pretos que alinham o conector na parte posterior da caixa do relógio.



2. Insira a outra extremidade do cabo em uma entrada USB do seu computador. Certifique-se que está a ser fornecida a potência completa à porta USB, desativando qualquer função de poupança de energia no seu computador.

O ícone da bateria pisca enquanto esta estiver a carregar. Os 4 segmentos do ícone indicam a carga da bateria; mais segmentos sólidos indicam mais carga.

⚠	Para proteger a bateria recarregável do relógio, desconecte o cabo da porta USB do computador antes de desconectar o relógio do clipe.

CONFIGURAÇÃO INICIAL

O recurso de configuração inicial percorre a configuração das definições que o relógio requer, a fim de registrar os dados dos exercícios com exatidão, incluindo o idioma e as configurações das unidades, hora do dia e os seus dados pessoais. Pressione ▲ ou ▼, e faça SELECT para inserir as suas escolhas.

OBSERVAÇÃO – É importante inserir a hora e a data corretas durante a configuração para que os arquivos dos exercícios sejam gravados corretamente.

A configuração inicial começa quando você pressiona qualquer botão (exceto INDIGLO®) depois de retirar o relógio da caixa. Se a configuração inicial não começar, pressione MENU e, em seguida, selecione SETTINGS (configurações). Selecione ABOUT e, em seguida, FACTORY RESET (configuração de fábrica). Depois de voltar à configuração de fábrica, a configuração inicial começará quando pressionar qualquer botão, exceto INDIGLO®.

Além de poder configurar pela primeira vez, você poderá mudar a cor do texto do mostrador reversível de alta resolução.

1. Do menu SETTING (configuração), abrir WATCH (relógio).
2. Selecionar TEXT COLOR (cor do texto) e, em seguida, pressione SELECT para alternar entre WHITE (branco) e BLACK (preto).
3. Pressione BACK para voltar ao menu principal e mostrar TIME (hora).

Conexão com um computador

Uma vez que tenha terminado a configuração inicial, você pode conectar o relógio a um computador para atualizar o firmware do mesmo, mudar as configurações do relógio a partir do computador e baixar a informação dos exercícios (como será descrito mais abaixo) para uma conta online.

BAIXE O FIRMWARE MAIS ATUALIZADO

Você pode usar o relógio tal como vem na caixa, mas o firmware online terá os melhoramentos e os aperfeiçoamentos mais atualizados. Utilize o Device Agent para conectar o relógio ao seu computador e baixar as últimas atualizações.

1. Baixe o Device Agent Timex® para **dispositivos USB** no site: **http://TimexIronman.com/DeviceAgent**
2. Conecte o clipe de carregar ao relógio e, em seguida, conecte o plugue do cabo USB ao computador. A figura de um computador conectado aparece no mostrador do relógio.
3. Abra o Device Agent no seu computador.
4. Se receber instruções do Device Agent, siga as indicações na tela para baixar o firmware mais atualizado do relógio.

FAZENDO AS CONFIGURAÇÕES A PARTIR DO SEU COMPUTADOR

Faça mudanças nas configurações a partir do Device Agent e, depois, baixe essas configurações para o aparelho.

1. Conecte o clipe de carregar ao relógio e, em seguida, conecte o plugue do cabo USB ao computador. A figura de um computador conectado aparece no mostrador do relógio.
2. Abra o Device Agent no seu computador.
3. Selecione o Run Trainer™ 2.0 a partir do campo **Device**.
4. Clicar em **Settings**.
5. Mudar as configurações e, em seguida, clicar **Save**.

Quando a transferência da configuração estiver completa, feche o Device Agent e desconecte o relógio do computador.

Configurar o sensor de frequência cardíaca opcional

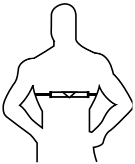
USO DA CINTA DO SENSOR

1. Ajuste a cinta do sensor para que fique bem ajustada ao seu tórax, justo abaixo do externo.
2. Ligue o sensor de frequência cardíaca à cinta.
3. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca, na parte posterior da cinta e, em seguida, coloque a cinta.

SINCRONIZAÇÃO DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Indique ao relógio para buscar pelo sensor de frequência cardíaca e começar a receber dados.

1. Certifique-se de manter uma distância de pelo menos 9,1 m (30 pés) de outros sensores de frequência cardíaca.
2. Use o sensor de frequência cardíaca como está descrito anteriormente.
3. Do menu SETTINGS (configurações), abrir SENSORES.
4. Certifique-se de que a configuração de HEART RATE está ajustada para YES (sim).



5. Selecione SEARCH e, em seguida, selecione HEART RATE.

O relógio busca pelo sensor. Aparece uma mensagem quando o sensor é encontrado e sincronizado com o relógio.

Cronometrando e revendo exercícios

Utilize o cronógrafo para cronometrar exercícios, para mostrar informação em tempo real sobre uma corrida que está a decorrer e para salvar os dados da corrida para revisão. Os exercícios também poder ser gravados durante o timer de intervalos. Veja a seção de “Treinamento com intervalos” no Guia do Usuário completo para maiores informações.

INICIANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione MENU e abra CHRONO.
2. Selecione YES (sim) para conectar todos os sensores que estão indicados – aqueles que estão marcados com YES no menu de sensores.
3. Pressione START (iniciar). O cronógrafo começa a cronometrar.

Quando um exercício estiver em funcionamento, pressione DISPLAY para passar por 3 telas que mostram informação diferente do exercício. Para voltar para o menu principal, pressione MENU.

REGISTRANDO UMA VOLTA OU UM TEMPO FRACIONADO

O tempo da volta é a duração de um segmento individual da sua corrida. O tempo fracionado é o tempo decorrido desde o começo do seu exercício até o segmento atual.

1. Com o cronógrafo em funcionamento, pressione SPLIT para registrar uma volta ou um tempo fracionado.
2. O tempo da volta que você acabou de completar e o tempo fracionado são mostrados e, o relógio começa a contar uma nova volta em segundo plano.

PAUSANDO E SALVANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione STOP para parar a cronometragem.
2. Pressione SAVE.
3. Selecione YES para salvar o exercício, NO para deitar fora o exercício ou CANCEL para continuar o exercício.

REVENDO O RESUMO DO EXERCÍCIO

O resumo do exercício, localizado no menu de REVIEW, contém informação sobre todo o exercício.

1. Pressione MENU e abra REVIEW.

O exercício mais recente está na parte superior da lista e o exercício mais velho está na parte inferior.

2. Abra o exercício para rever.
3. Selecione SUMMARY.
4. Pressione ▲ e ▼ como está indicado no mostrador do relógio para passar por todos os dados disponíveis do exercício.

BAIXANDO OS DADOS DO EXERCÍCIO E REVENDO EM SEU COMPUTADOR

Baixando a informação do exercício para o diário da sua conta grátis online patrocinada por TrainingPeaks™ para ajudar você a analisar e a planejar seu regime de treinamento.

1. Crie uma conta TrainingPeaks™ no site: **http://TimexIronman.com/DeviceAgent.**
2. Conecte o clipe de carregar ao relógio e, em seguida, conecte o plugue do cabo USB ao computador.
3. Abra o **Device** Agent no seu computador.
4. Selecione o Run Trainer™ 2.0 do campo de Device (aparelho) e certifique-se de que a sua conta está selecionada no campo de **Username** (usuário).

   OBSERVAÇÃO – Adicione a sua conta nova ao Device Agent clicando em **File** e, em seguida, **Edit Login Accounts**. Clique em "**+**" na janela de **Manage User Accounts** para adicionar a informação da sua conta nova.
5. Clique em **Download** para ver os exercícios na memória do relógio.

6. Deixe as caixas selecionadas para os exercícios que quer enviar para a sua conta online e clique em **Save.**
7. Quando a transferência do exercício estiver completa, feche o Device Agent e desconecte o relógio do computador.

Resolução de problemas

PROBLEMAS CONECTANDO COM O GPS

Se você não pode obter um sinal de GPS fixo, siga as seguintes etapas:

- Certifique-se que você está na rua. Pode ser muito difícil adquirir um sinal fixo dentro de casa.
- Afaste-se de construções e árvores altas. Estruturas grandes podem bloquear os sinais de satélite.
- Fique parado. Estar se movendo pode aumentar o tempo que o GPS toma para adquirir o sinal de satélite.

PROBLEMAS CONECTANDO O SENSOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Se você não pode obter informação da frequência cardíaca a partir do sensor, siga as seguintes etapas:

- Certifique-se de que o sensor da frequência cardíaca está ligado e posicionado corretamente. Se estiver mal colocado pode impedir o sensor da frequência cardíaca de obter leituras.

- Utilize o menu Sensors para buscar o sensor da frequência cardíaca. Pode ter havido um problema com a operação de sincronização anterior.
- Instale uma bateria nova no sensor de frequência cardíaca. Uma bateria com pouca carga pode fazer com que o sinal do sensor da frequência cardíaca seja fraco ou não tenha sinal.

PROBLEMAS CONECTANDO COM UM COMPUTADOR

- Certifique-se de que os dentes de metal do clipe de carregar estão alinhados com os discos de metal por detrás do relógio e que o cabo de carregar está conectado com a porta USB do computador. Conexões firmes são essenciais para a comunicação entre o relógio e o computador.
- Certifique-se de que o Device Agent está aberto no computador. Toda a comunicação entre o relógio e o computador é comandada pelo Device Agent.
- Certifique-se de que selecionou o Run Trainer™ 2.0 no Device Agent. O Device Agent deve ser configurado para estabelecer uma conexão com um tipo de aparelho específico.

Garantia e serviço

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX (GARANTIA LIMITADA PARA OS EUA)

O seu aparelho Timex® é garantido contra defeitos de fabricação pela Timex por um período de 1 ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o aparelho colocando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU APARELHO:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o aparelho não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou mau uso, e
5. se o defeito for no cristal, na cinta ou pulseira, na caixa do aparelho, nos acessórios ou na bateria. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS,

INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o aparelho à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o aparelho foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou um declaração por escrito identificando o seu nome, endereço, número de telefone, data e local da compra. Com o seu aparelho inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete. NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 03 81 63 42 51 (das 10h às 12h). Na Alemanha/Áustria, ligue para +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

SERVIÇO

Se o seu aparelho Timex® precisar de conserto, envie o produto para a Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou para:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 – EUA

Para perguntas sobre o serviço, ligue para 1-800-328-2677 (nos EUA).

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local.

Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre o cuidado e o serviço do seu aparelho Timex®:

Se você precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677 (nos EUA).

ESTE É O CUPOM DE CONSERTO. GUARDE-O EM UM LUGAR SEGURO.

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra:____
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Comprador: ____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: ____
(nome e endereço)

Motivo da devolução: ____

Declaração de conformidade

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.
Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
EUA

declara que o produto:

Nome do produto: Timex® Run Trainer™ 2.0
Números dos modelos: M503/M255/M012

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC
Padrões:
CENELEC EN 55024: Edição: 2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: Edição: 2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: Publicação: 2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: Publicação: 2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2: 2009 (M012)
EN 61000-3-3: 2008 (M012)
EN 61000-4-2: 2008 (M012)
EN 61000-4-3: 2010 (M012)
EN 61000-4-4: 2010 (M012)
EN 61000-4-5: 2005 (M012)
EN 61000-4-6: 2008 (M012)
EN 61000-4-8: 2009 (M012)
EN 61000-4-11: 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1: 2008 /V1.4.1: 2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

LVD: 2006/95/EC
Padrões:
EN 60601-1-2: 2007 (EN 55011/A2: 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1: Edição:2005/12/08 Ed: 2 (M255/M503)

Emissões Digitais do Aparelho:
Padrões:
FCC 47CFR 15C: Edição: 2007/10/01 (M012/M255/M503
IC RSS 210: Publicação: 2010/12/01 Edição:8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: Emissão: 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cispr 22:2009 (M012/M255)
IC ICES-003 Publicação: 2020/08/01 Edição: 5 (M255)

Representante:
Sam Everett
Engenheiro de Regulamentação e Qualidade
Data: 18 de outubro de 2012, Middlebury, Connecticut, EUA

Indice analitico

Introduzione

Congratulazioni per l'acquisto dell'orologio con GPS Timex® IRONMAN® Run Trainer™ 2.0. Per le istruzioni più recenti, consultare la voce Guida di avviamento rapido del Run Trainer™ 2.0 all'indirizzo:
http://www.Timex.com/Manuals

Per l'uso iniziale, si prega di seguire questa guida abbreviata per imparare a fare quanto segue.

1. Caricare l'orologio
2. Completare l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto
3. Caricare il firmware più aggiornato
4. Acquisire il segnale del GPS
5. Registrare l'allenamento.
6. Esaminare le proprie prestazioni

⚠	Inserire l'ora e la data corrette durante l'approntamento è importante, in modo da registrare in modo corretto i file dell'allenamento.

Per ulteriori dettagli, consultare le istruzioni complete, affisse presso il sito:
http://www.Timex.com/Manuals

Video di istruzioni sono affissi presso il sito:
http://www.YouTube.com/TimexUSA

Funzioni

- Facile da usare – L'approntamento automatico per la prima volta che si usa il prodotto raccoglie i dati sull'utente di cui l'orologio ha bisogno per aiutarlo ad allenarsi. I menu intuitivi semplificano la navigazione e il funzionameto.
- Allerte – Le allerte mediante segnali acustici e vibrazioni avvertono l'utente di importanti eventi durante l'allenamento, come ad esempio le avvertenze relative a tempi intermedi automatici e di "fuori zona".
- GPS – La tecnologia SiRFstarIV™ tiene traccia di passo, velocità, distanza e altitudine.
- Radio ANT+™ – La funzione wireless permette all'orologio di collegarsi ad un sensore della frequenza cardiaca e/o al sensore del Pod per piede.
- Sensore della frequenza cardiaca – Quando è collegato ad un sensore della frequenza cardiaca, l'utente può monitorare la propria frequenza, per mantenere un livello di attività che corrisponda ai suoi requisiti di allenamento personalizzati.
- Sensore del Pod per piede – Quando è collegato ad un sensore del Pod per piede, l'utente può monitorare svariati valori nel suo allenamento, inclusi passo, velocità, distanza e cadenza, oppure la sola cadenza.
- Illuminazione del quadrante INDIGLO® – Illumina il display con la pressione del pulsante INDIGLO®. La funzione Night-Mode® illumina il display con la pressione di qualsiasi pulsante. Quando è abilitata l'Attivazione costante, il display resta illuminato finché non viene premuto di nuovo il pulsante INDIGLO®.

Funzionamento basilare

STOP/SAVE/▲
Evidenzia la voce precedente nel menu. Ferma un allenamento. Salva un allenamento interrotto. Aumenta il valore in una schermata di impostazione. Passa alla successiva schermata di revisione.

MENU/SELECT
Apre il menu principale. Apre un'opzione di menu evidenziata. Passa al campo successivo in una schermata di impostazione. Passa al giro successivo quando si esaminano i dettagli sul giro.

START/SPLIT/▼
Evidenzia la voce successiva nel menu. Inizia un allenamento. Registra un tempo intermedio. Diminuisce il valore in una schermata di impostazione. Passa alla precedente schermata di revisione.

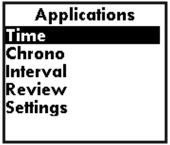
BACK/DISPLAY
Ritorna al menu precedente. Passa al display successivo durante un allenamento.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®
Premere per usare l'illuminazione del quadrante per alcuni secondi. Tenere premuto finché l'orologio non emette un singolo segnale acustico (circa quattro secondi) per attivare la funzione Night-Mode®. Tenere premuto finché l'orologio non emette due segnali acustici (circa sei secondi) per abilitare l'Attivazione costante.

Come spostarsi nell'ambito delle funzioni dell'orologio

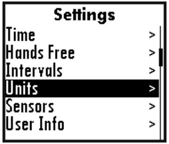
Si può accedere a tutte le funzioni dell'orologio usando i pulsanti MENU, ▲, ▼, SELECT e BACK.

Premere MENU per aprire il menu principale. Il menu principale contiene cinque applicazioni (appariranno tradotte se si è selezionata una delle sei lingue diverse dall'inglese che sono disponibili):

	• **Ora** – Visualizza la data e l'ora attuali.
	• **Cronografo** – Usare il cronografo per gli allenamenti che usano il tempo trascorso.
	• **Intervalli** – Usare questa funzione per cronometrare intervalli personalizzati o un allenamento con un semplice timer per conto alla rovescia. Vedere "Allenarsi con gli intervalli" nella Guida dell'utente completa per ulteriori informazioni.
	• **Esame**– Visualizza un elenco degli allenamenti salvati.
	• **Impostazioni** – Per personalizzare le impostazioni dell'orologio e dell'allenamento secondo le proprie esigenze specifiche.

Premere ▲ o ▼ per evidenziare una voce di menu, poi premere SELECT (seleziona) per aprire la voce.

Premere BACK (indietro) per ritornare al menu precedente.

	Se il menu contiene una barra di scorrimento, significa che ci sono ulteriori opzioni di menu rispetto a quelle attualmente visualizzate. Premere ▲ o ▼ per vedere il resto delle opzioni.

Nelle schermate di impostazione, premere ▲ o ▼ per cambiare valori, e premere SELECT (seleziona) per passare al campo successivo.

DESCRIZIONI DELLE ICONE

Queste icone appaiono nelle schermate dell'orologio.

	Stato del GPS	Icona fissa: il GPS ha stabilito un collegamento. Lampeggiante: l'orologio sta cercando di stabilire un collegamento.
	Stato del sensore della frequenza cardiaca	Icona fissa: il sensore della frequenza cardiaca è attivo e sta trasmettendo dati. Lampeggiante: l'orologio sta cercando un sensore della frequenza cardiaca.

	Stato del Pod per piede	Icona fissa: il Pod per piede è attivo e sta trasmettendo dati. Lampeggiante: l'orologio sta cercando un Pod per piede.
	Sommario dell'allenamento	Nella schermata Esame, indica una voce di sommario disponibile per la revisione.
	Dettagli sull'allenamento	Nella schermata Esame, indica che sono disponibili per la revisione i dati relativi a quello specifico giro o intervallo.
	Cronografo	Nella schermata Esame, indica un allenamento svolto con cronografo.
	Timer a intervalli	Nella schermata Esame, indica un allenamento svolto con intervalli.
	Connessione con PC in corso	Indica che l'orologio si sta collegando ad un computer.
	Scollegamento dal PC in corso	Indica che l'orologio si sta scollegando dal computer.
	Sveglia	Indica che la sveglia è abilitata e suonerà all'ora prestabilita.

COME CARICARE IL RUN TRAINER™ 2.0 CON GPS

Prima di usare l'orologio per la prima volta, caricare la batteria per almeno 4 ore per assicurare una carica completa. La carica viene confermata da un'icona della batteria lampeggiante.

Per ottimizzare la durata della batteria ricaricabile, attenersi a quanto segue.

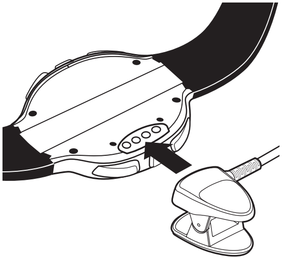
- Esaurire la batteria finché l'ultimo segmento indicatore di batteria scompare e l'indicatore vuoto inizia a lampeggiare. Se appare sul display l'icona grande della batteria, si può ancora usare l'orologio purché non sia stato in questa condizione per più di 1-2 giorni.
- Caricare completamente la batteria dell'orologio per almeno 4 ore, finché tutti e quattro i segmenti nell'indicatore del livello della batteria non stanno più lampeggiando.
- Ripetere questa procedura di scarica/ricarica altre due volte.

  NOTA: si consiglia di ripetere questa procedura ogni due mesi se l'orologio non viene usato o ricaricato regolarmente.

⚠	Eseguire la ricarica entro un intervallo di temperature comprese fra 0 e 45 °C (fra 32 e 113 °F).

Il cavo di ricarica dispone di una clip ad un'estremità e di un connettore USB standard all'altra estremità.

1. Attaccare la clip all'orologio in modo che i quattro pin sulla clip siano allineati ai quattro contatti in metallo sul retro dell'orologio. La clip ha due pin neri che fanno allineare la clip al retro della cassa dell'orologio.



2. Inserire l'altra estremità del cavo ad una porta USB alimentata sul computer. Assicurarsi che alla porta USB venga fornita una potenza completa, disabilitando eventuali funzioni di risparmio energetico sul computer.

L'icona della batteria lampeggia durante la carica. I quattro segmenti dell'icona indicano la carica della batteria; più segmenti solidi ci sono, più la carica è completa.

⚠	Per proteggere la batteria ricaricabile, scollegare il cavo USB dalla porta del computer prima di scollegare l'orologio dalla clip.

APPRONTAMENTO PER LA PRIMA VOLTA CHE SI USA IL PRODOTTO

La funzione di approntamento per la prima volta che si usa il prodotto guida l'utente attraverso la configurazione delle impostazioni richieste dall'orologio per poter riportare dati accurati sull'allenamento, inclusi la lingua e le impostazioni di unità di misura, l'ora del giorno ed i dati personali sull'utente. Premere ▲ o ▼ e SELECT (seleziona) per inserire le proprie scelte.

NOTA: inserire l'ora e la data corrette durante l'approntamento è importante, in modo da registrare in modo corretto i file dell'allenamento.

L'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto inizia con la pressione di qualsiasi pulsante (eccetto quello INDIGLO®) una volta estratto l'orologio dalla confezione. Se l'approntamento non ha inizio, premere MENU e poi selezionare SETTINGS (impostazioni). Selezionare ABOUT (Informazioni su) e poi FACTORY RESET (ripristino valori di fabbrica). Una volta completato il ripristino, l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto ha inizio alla pressione di qualsiasi pulsante, eccetto quello INDIGLO®.

Oltre all'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto, l'utente potrebbe desiderare di cambiare il colore del testo del display reversibile ad alta risoluzione.

1. Dal menu SETTINGS (impostazioni), aprire WATCH (orologio).

2. Selezionare TEXT COLOR (colore testo), quindi premere SELECT (selezionare) per spostarsi fra WHITE (bianco) e BLACK (nero).
3. Premere BACK (indietro) per ritornare al menu principale e alla visualizzazione dell'ora.

Collegare a un computer

Una volta completato l'approntamento per la prima volta che si usa il prodotto, si può collegare l'orologio ad un computer per aggiornare il firmware dell'orologio, cambiare dal computer le impostazioni dell'orologio e scaricare i dati sull'allenamento (come descritto in seguito) in un account online.

COME CARICARE IL FIRMWARE PIÙ AGGIORNATO

Sebbene si possa usare l'orologio appena si estrae dalla confezione, il firmware online disporrà degli ultimissimi potenziamenti e miglioramenti. Usare il Device Agent per collegare l'orologio al computer e caricare gli ultimi aggiornamenti.

1. Scaricare il Timex® Device Agent per **dispositivi USB** all'indirizzo: **http://TimexIronman.com/DeviceAgent**
2. Collegare la clip di ricarica all'orologio, quindi inserire il cavo USB nel computer. Sul display dell'orologio appare l'immagine di un computer collegato.

3. Aprire il Device Agent sul computer.
4. Se viene richiesto dal Device Agent, seguire le istruzioni sullo schermo per scaricare il firmware più aggiornato per l'orologio.

COME CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DAL COMPUTER

Si possono apportare cambiamenti alle impostazioni dal Device Agent, e poi scaricare quelle impostazioni nel dispositivo.

1. Collegare la clip di ricarica all'orologio, quindi inserire il cavo USB nel computer. Sul display dell'orologio appare l'immagine di un computer collegato.
2. Aprire il Device Agent sul computer.
3. Selezionare Run Trainer™ 2.0 dal campo **Device (dispositivo)**.
4. Fare clic su **Settings (impostazioni)**.
5. Cambiare le impostazioni, quindi fare clic su **Save (salva)**.

Quando il trasferimento delle impostazioni è stato completato, chiudere il Device Agent e scollegare l'orologio dal computer.

Impostare il sensore della frequenza cardiaca opzionale

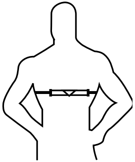
COME INDOSSARE IL CINTURINO DEL SENSORE

1. Regolare il cinturino del sensore in modo che risulti aderente al petto, subito sotto lo sterno.
2. Collegare al cinturino il sensore della frequenza cardiaca.
3. Bagnare i cuscinetti del sensore della frequenza cardiaca situati sul retro del cinturino, quindi indossare il cinturino.

COME ABBINARE IL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Chiedere all'orologio di cercare il sensore della frequenza cardiaca e di iniziare a ricevere dati.

1. Assicurarsi di trovarsi ad una distanza di almeno dieci metri circa da eventuali altri sensori della frequenza cardiaca.
2. Indossare il sensore della frequenza cardiaca come descritto sopra.
3. Dal menu SETTINGS (impostazioni), aprire SENSORS (sensori).
4. Assicurarsi che la voce HEART RATE (frequenza cardiaca) sia impostata su YES (sì).



5. Selezionare SEARCH (cerca), quindi selezionare HEART RATE (frequenza cardiaca).

L'orologio cerca il sensore. Quando il sensore viene trovato e abbinato all'orologio, appare un messaggio in merito.

Cronometraggio e revisione degli allenamenti

Usare il cronografo per cronometrare gli allenamenti, per visualizzare dati in tempo reale su un allenamento in corso, e per salvare i dati sull'allenamento per l'esame successivo. Gli allenamenti possono essere registrati anche attraverso la funzione Interval Timer (Timer a intervalli). Vedere "Allenarsi con gli intervalli" nella Guida dell'utente completa per ulteriori informazioni.

COME INIZIARE UN ALLENAMENTO

1. Premere MENU e aprire CHRONO (cronografo).
2. Selezionare YES (sì) per collegarsi a tutti i sensori che sono indicati – quelli contrassegnati YES nel menu SENSORS (sensori).
3. Premere START (AVVIA). Il cronografo inizia il cronometraggio.

Mentre è in corso un allenamento, premere DISPLAY per passare in rassegna tre schermi, ognuno dei quali visualizza diversi dati sull'allenamento. Per ritornare al menu principale, premere MENU.

COME REGISTRARE UN GIRO/TEMPO INTERMEDIO

Il tempo di giro è la lunghezza di un segmento individuale dell'allenamento. Il tempo intermedio è il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento fino all'attuale segmento.

1. Mentre il cronografo sta scorrendo, premere SPLIT per registrare un giro/tempo intermedio.
2. Vengono visualizzati il tempo del giro appena completato e il tempo intermedio, e l'orologio inizia a cronometrare un nuovo giro sullo sfondo.

COME FERMARE E MEMORIZZARE UN ALLENAMENTO

1. Premere STOP per interrompere il cronometraggio.
2. Premere SAVE (salva).
3. Selezionare YES per salvare l'allenamento, NO per eliminare l'allenamento o CANCEL per riprendere l'allenamento.

COME ESAMINARE IL SOMMARIO DELL'ALLENAMENTO

Il sommario dell'allenamento, situato nel menu REVIEW (esame), contiene dati sull'allenamento nella sua interezza.

1. Premere MENU e aprire REVIEW (esame).

L'allenamento più recente si trova in cima all'elenco e quello meno recente si trova in fondo ad esso.

2. Aprire l'allenamento da esaminare.
3. Selezionare SUMMARY (sommario).
4. Premere ▲ e ▼ come indicato sul display dell'orologio per spostarsi attraverso i dati disponibili per l'allenamento.

COME SCARICARE I DATI SULL'ALLENAMENTO ED ESAMINARLI SUL COMPUTER

Si possono scaricare i dati sull'allenamento nel registro gratuito online gestito da TrainingPeaks™ per analizzare e pianificare meglio il proprio regime di allenamento.

1. Si può creare un account TrainingPeaks™ all'indirizzo: **http://TimexIronman.com/DeviceAgent.**
2. Collegare la clip di ricarica all'orologio, quindi inserire il cavo USB nel computer.
3. Aprire il **Device** Agent sul computer.
4. Selezionare Run Trainer™ 2.0 dal campo Device (dispositivo) e assicurarsi che il proprio account sia selezionato nel campo **Username (nome utente)**.

   NOTA: aggiungere il proprio nuovo conto al Device Agent facendo clic su **File** e poi **Edit Login Accounts (modifica conti accesso)**. Fare clic sul "**+**" nella finestra **Manage User Accounts (Gestisci conti utente)** per aggiungere le informazioni sul proprio nuovo conto.

5. Fare clic su **Download (Scarica)** per visualizzare gli allenamenti nella memoria dell'orologio.
6. Lasciare spuntate le caselle accanto agli allenamenti che si desidera inviare al proprio conto online e fare clic su **Save (salva)**.
7. Una volta completato il trasferimento dell'allenamento, fare clic su Login per entrare nel registro online, oppure chiudere il Device Agent e staccare l'orologio dal computer.

Risoluzione dei problemi

PROBLEMI DI COLLEGAMENTO AL GPS

Se il GPS non riesce a stabilire un collegamento, provare a fare quanto segue.

- Assicurarsi di essere all'aperto. Può essere molto difficile stabilire un collegamento in un interno.
- Allontanarsi da edifici e alberi alti. Grandi strutture possono bloccare i segnali satellitari.
- Restare fermi. Il movimento può estendere i tempi di acquisizione di un segnale satellitare da parte del GPS.

PROBLEMI DI COLLEGAMENTO AL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Se non si riesce a ottenere dati sulla frequenza cardiaca dal sensore, provare a fare quanto segue.

- Assicurarsi che il sensore della frequenza cardiaca sia acceso e sia indossato correttamente. Un posizionamento errato può impedire l'ottenimento di una lettura da parte del sensore della frequenza cardiaca.
- Usare il menu SENSORS (sensori) per cercare il sensore della frequenza cardiaca. Potrebbe esserci un problema con l'operazione di abbinamento svolta precedentemente.
- Installare una batteria nuova nel sensore della frequenza cardiaca. Una batteria scarica potrebbbe rendere debole o addirittura assente il segnale del sensore della frequenza cardiaca.

PROBLEMI DI COLLEGAMENTO A UN COMPUTER

- Assicurarsi che i dentini metallici sulla clip di carica siano allineati con i dischi metallici sul retro dell'orologio, e che il cavo di carica sia inserito nella porta USB sul computer. Salde connessioni sono essenziali per la comunicazione fra l'orologio e il computer.
- Assicurarsi che il Device Agent sia aperto sul computer. Tutte le comunicazioni fra l'orologio e il computer sono gestite dal Device Agent.

- Assicurarsi di aver selezionato il Run Trainer™ 2.0 nel Device Agent. Il Device Agent deve essere impostato per stabilire una connessione con un tipo specifico di dispositivo.

Garanzia e assistenza

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX (GARANZIA LIMITATA U.S.A.)

Il dispositivo Timex® è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex Group USA, Inc. e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare il dispositivo installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL DISPOSITIVO:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il dispositivo non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato Timex;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. a lente o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del dispositivo, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEQUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il dispositivo alla Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il dispositivo, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione compilato o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con il dispositivo al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 3,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 03 81 63 42 51 (dalle ore 10 alle ore 12). Per Germania/ Austria: chiamare il +43 662 88921 30. Per Medio Oriente ed Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

RIPARAZIONI

Se il dispositivo Timex® dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203, USA

Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione preindirizzata.

Vedere la Garanzia Internazionale Timex per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni del dispositivo Timex®:

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.

QUESTO È IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE. CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO DI RIPARAZIONE

Data dell'acquisto originario: ____

(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da:____
(nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: ____
(nome e indirizzo)

Ragione della restituzione: ____

Dichiarazione di conformità

Nome del fabbricante: Timex Group USA, Inc.
Indirizzo del fabbricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Stati Uniti d'America

dichiara che il prodotto:

Nome del prodotto: Timex® Run Trainer™ 2.0
Numeri di modello: M503/M255/M012

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/EC
Norme:
CENELEC EN 55024: edizione: 2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: edizione: 2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: edizione: 2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: edizione: 2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2: 2009 (M012)
EN 61000-3-3: 2008 (M012)
EN 61000-4-2: 2008 (M012)
EN 61000-4-3: 2010 (M012)
EN 61000-4-4: 2010 (M012)
EN 61000-4-5: 2005 (M012)
EN 61000-4-6: 2008 (M012)
EN 61000-4-8: 2009 (M012)
EN 61000-4-11: 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1: 2008 /V1.4.1 :2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

LVD: 2006/95/EC
Norme:
EN 60601-1-2: 2007 (EN 55011/A2: 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1: edizione: 2005/12/08 Ed: 2 (M255/M503)

Emissioni dei dispositivi digitali:
Norme:
FCC 47CFR 15C: edizione: 2007/10/01 (M012/M255/M503
IC RSS 210: edizione: 2010/12/01 edizione: 8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: edizione: 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cispr 22:2009 (M012/M255)
IC ICES-003 edizione: 2020/08/01 edizione: 5 (M255)

Agente: ____________________
Sam Everett
Ingegnere addetto alla qualità normativa
Data: 18 ottobre 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb der Timex® IRONMAN® Run Trainer™ 2.0 GPS-Uhr. Die aktuellsten Anweisungen finden Sie unter dem Eintrag Schnellstart-Anleitung für Run Trainer™ 2.0 unter:
http://www.Timex.com/Manuals

Zur ersten Verwendung diesem Kurzleitfaden folgen:

1. Aufladen der Uhr
2. Durchführen der Ersteinrichtung
3. Laden der aktuellsten Firmware
4. Erfassen des GPS-Signals
5. Aufzeichnen des Trainings
6. Überprüfung Ihrer Leistung

⚠	Es ist wichtig, die korrekte Zeit und das korrekte Datum während der Einrichtung einzugeben, da nur so die Trainingseinheitsdateien korrekt aufgezeichnet werden.

Weitere Informationen finden Sie in der vollständigen Bedienungsanleitung unter: **http://www.Timex.com/Manuals**

Anleitungsvideos finden Sie unter: **http://www.YouTube.com/TimexUSA**

Funktionen

- Benutzerfreundlich – Bei der automatisierten Ersteinrichtung werden die Nutzerdaten zusammengestellt, die die Uhr für Ihr Training benötigt. Intuitive Menüs vereinfachen die Navigation und den Betrieb.
- Warnungen – Signale durch Ton oder Vibration informieren über wichtige Workout-Ereignisse, wie z. B. automatische Zwischenzeiten und Zonenbereichsalarme.
- GPS – SiRFstarIV™ Technologie zeichnet Pace, Geschwindigkeit, Entfernung und Höhe auf.
- ANT+™ Funk – Drahtlose Funkfunktion ermöglicht den Anschluss an einen Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensor.
- Herzfrequenzsensor – Beim Anschluss an einen Herzfrequenzsensor wird Ihre Herzfrequenz überwacht, um den Leistungspegel aufrechtzuerhalten, der den auf Sie zugeschnittenen Trainingsvorgaben entspricht.
- Foot Pod Sensor – Beim Anschluss an einen Foot Pod Sensor werden mehrere Werte Ihrer Trainingseinheit, einschließlich Pace, Geschwindigkeit, Entfernung und Kadenz nachverfolgt.
- Die INDIGLO® Zifferblattbeleuchtung beleuchtet die Anzeige durch Druck des INDIGLO® Knopfes. Bei Aktivierung erleuchtet die Night-Mode® Funktion die Anzeige mit einem beliebigen Knopfdruck. Bei Aktivierung von Constant On (Immer ein) verbleibt die Anzeige erleuchtet, bis der INDIGLO® Knopf erneut gedrückt wird.

Grundfunktion

STOP/SAVE (Stopp/Speichern)/▲
Den vorherigen Posten im Menü markieren. Trainingseinheit abbrechen. Eine abgebrochene Trainingseinheit speichern. Den Wert in einem Einstellungsdisplay heraufsetzen. Zum nächsten Informationsdisplay wechseln.

MENU/SELECT (Menü/Auswählen)
Das Hauptmenü öffnen. Eine markierte Menüoption auswählen. Zum nächsten Feld in einem Einstellungsdisplay wechseln. Zur nächsten Runde beim Überprüfen von Rundendetails wechseln.

START/SPLIT/▼ (Start/Zwischenzeit)
Den nächsten Posten im Menü markieren. Mit einer Trainingseinheit beginnen. Zwischenzeit aufzeichnen. Den Wert in einem Einstellungsdisplay herabsetzen. Zum vorherigen Informationsdisplay wechseln.

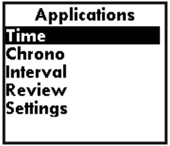
BACK/DISPLAY (Zurück/Anzeigen)
Zurück zum vorherigen Menü wechseln. Zur nächsten Anzeige bei einer Trainingseinheit wechseln.

INDIGLO® Zifferblattbeleuchtung
Zur Verwendung der Zifferblattbeleuchtung einige Sekunden lang drücken. Halten, bis die Uhr einen Signalton abgibt (etwa 4 Sekunden), um die Night-Mode® Funktion zu aktivieren. Halten, bis die Uhr zwei Signaltöne abgibt (etwa 6 Sekunden), um die Funktion Constant On (Immer ein) zu aktivieren.

Uhr-Wegweiser

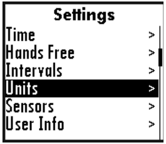
Auf alle Uhrfunktionen kann über die Knöpfe MENU (Menü), ▲, ▼, SELECT (Auswählen) und BACK (Zurück) zugegriffen werden.

Beim Drücken auf MENU öffnet sich das Hauptmenü. Das Hauptmenü besteht aus 5 Anwendungen (das Menü wird übersetzt angezeigt, wenn Sie eine der 6 anderen Sprachen außer Englisch ausgewählt haben):

	• **Time (Zeit)** – Zeigt die aktuelle Uhrzeit und das aktuelle Datum an.
	• **Chrono** – Der Chronograph kann für Trainingseinheiten mit abgelaufener Zeit eingesetzt werden.
	• **Interval (Intervall)** – Wird zur Zeitmessung von benutzerdefinierten Intervallen oder einer einfachen Trainingseinheit mit einem Timer-Countdown eingesetzt. Unter „Training mit Intervallen“ im vollständigen Benutzerhandbuch finden Sie weitere Informationen.
	• **Review (Überprüfen)** – Zeigt die gespeicherten Trainingseinheiten an.
	• **Settings (Einstellungen)** – Anpassungsmöglichkeiten für die Uhr und Ihre spezifischen Anforderungen.

Auf ▲ oder ▼ drücken, um einen Menüpunkt zu markieren. Dann SELECT (Auswählen) drücken, um diesen Menüpunkt zu öffnen.

BACK (Zurück) drücken, um zum vorherigen Menü zu wechseln.



Sollte das Menü über eine Bildlaufleiste verfügen, gibt es mehr Optionen, die derzeit nicht angezeigt werden können. ▲ oder ▼ drücken, um die restlichen Optionen zu sehen.

In Einstellungsdisplays ▲ oder ▼ drücken, um Werte zu ändern und dann SELECT (Auswählen) drücken, um zum nächsten Feld zu wechseln.

SYMBOL-BESCHREIBUNGEN

Diese Symbole können auf den Uhrendisplays angezeigt werden.

	GPS-Status	Ausgefüllt: GPS-Ortung vollzogen. Blinkt: Uhr sucht nach GPS-Ortung.
	Herzfrequenzsensor-Status	Ausgefüllt: Herzfrequenzsensor ist aktiv und überträgt Daten. Blinkt: Uhr sucht nach einem Herzfrequenzsensor.

	Foot Pod-Status	Ausgefüllt: Foot Pod ist aktiv und überträgt Daten. Blinkt: Uhr sucht nach Foot Pod.
	Übungsübersicht	Zeigt auf dem Review-Dispay an, dass ein Übersichtsposten eingesehen werden kann.
	Übungsdetails	Zeigt auf dem Review -Display an, dass spezifische Runden- oder Intervalldaten eingesehen werden können.
	Chronograph	Zeigt auf dem Review-Display eine Chrono-Trainingseinheit an.
	Intervall-Timer	Zeigt auf dem Review-Display eine Intervall-Trainingseinheit an.
	PC-Anschluss	Zeigt an, dass die Uhr an einen Computer angeschlossen ist.
	PC-Anschluss trennen	Zeigt an, dass die Uhr vom Computer abgetrennt wird.
	Wecker	Zeigt an, dass ein Weckruf eingestellt wurde, der zur festgelegten Zeit ertönt.

AUFLADUNG DER RUN TRAINER™ 2.0 GPS

Vor der ersten Verwendung Ihrer Uhr die Batterie mindestens 4 Stunden lang aufladen, um eine vollständige Ladung zu gewährleisten. Das blinkende Batteriesymbol bestätigt die Ladung.

Maximierung der Lebensdauer der aufladbaren Batterie:

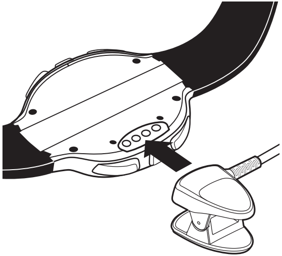
- Die Batterie vollständig aufbrauchen, bis das letzte Segment der Batterieanzeige nicht mehr sichtbar ist und die Anzeige zu blinken beginnt. Wenn das große Batteriesymbol sichtbar ist, können Sie fortfahren, solange dieser Status nicht schon seit 1-2 Tagen angezeigt wurde.
- Die Batterie der Uhr mindestens 4 Stunden lang aufladen, bis alle 4 Segmente in der Batterieanzeige aufhören zu blinken.
- Dieses Ent-/Aufladungsverfahren noch zwei Mal wiederholen.

  HINWEIS: Dieses Verfahren sollte alle zwei Monate wiederholt werden, wenn die Uhr nicht regelmäßig verwendet oder wiederaufgeladen wird.

⚠	In einem Temperaturbereich von 0 - 45 °C aufladen.

Das Ladekabel hat eine Klammer an einem Ende und einen Standard-USB-Anschluss am anderen Ende.

1. Die Klammer an die Uhr so anschließen, dass die vier Stifte der Klammer an den vier Metallkontakten an der Rückseite der Uhr anliegen. Die Klammer verfügt über zwei schwarze Stifte, die die Klammer mit der Uhrrückseite ausrichten.



2. Das andere Kabelende in einen USB-Anschluss auf Ihrem Computer einstecken. Sicherstellen, dass der USB-Anschluss mit voller Energieleistung versorgt wird. Dafür jegliche Energiespareinstellungen auf Ihrem Computer deaktivieren.

Das Batteriesymbol blinkt während der Aufladung. Die vier Segmente im Symbol zeigen den Ladestatus der Batterie an: je mehr Segmente ausgefüllt sind, desto höher die Ladung.

⚠	Zum Schutz der wiederaufladbaren Batterie das USB-Kabel vom Computer abtrennen bevor die Uhr vom Clip abgetrennt wird.

ERSTEINRICHTUNG

Bei der Ersteinrichtung werden Sie durch die Konfiguration der Einstellungen an Ihrer Uhr geführt, die zu einer Aufzeichnung von akkuraten Trainingseinheitsdaten notwendig sind, einschließlich von Einstellungen zur Sprache, Maßeinheiten, Uhrzeit und Ihren persönlichen Daten. ▲ oder ▼ drücken und Ihre Auswahl mithilfe von SELECT auswählen.

HINWEIS: Es ist wichtig, die korrekte Zeit und das korrekte Datum während der Einrichtung einzugeben, da nur so die Trainingseinheitsdaten korrekt aufgezeichnet werden.

Die Ersteinrichtung beginnt beim Drücken eines beliebigen Knopfes (mit Ausnahme von INDIGLO®), nachdem Sie die Uhr aus der Verpackung nehmen. Sollte die Ersteinrichtung nicht beginnen, MENU (Menü) drücken und dann SETTINGS (Einstellungen) auswählen. ABOUT (Über) und dann FACTORY RESET (Werkseinstellungen) auswählen. Nach der Zurücksetzung beginnt die Ersteinstellung, wenn Sie einen beliebigen Knopf (außer INDIGLO®) drücken.

Außer der Ersteinrichtung können Sie auch die Textfarbe der umschaltbaren, hochauflösenden Anzeige ändern.

1. Auf dem Menü SETTINGS (Einstellungen) die Option WATCH (Uhr) auswählen.
2. TEXT COLOR (Textfarbe) auswählen und dann SELECT (Auswählen) drücken, um zwischen WHITE (Weiß) und BLACK (Schwarz) umzuschalten.

3. BACK (Zurück) drücken, um zum Hauptmenü und der Zeitanzeige zurückzukehren.

An einen Computer anschließen

Nach Durchführung der Ersteinrichtung können Sie die Uhr an einen Computer anschließen, um Firmware zu aktualisieren, Uhreneinstellungen vom Computer aus zu ändern und Trainingsdaten (siehe unten) in ein Online-Konto herunterzuladen.

DIE AKTUELLSTE FIRMWARE HERUNTERLADEN

Auch wenn Sie die Uhr direkt nach Erhalt verwenden können, kommen Sie nur durch die Online-Firmware in den Nutzen der aktuellsten Neuerungen und Verbesserungen. Die Uhr mithilfe des Device Agent an Ihren Computer anschließen, um die aktuellsten Updates herunterzuladen.

1. Den Timex® Device Agent for **USB Devices** herunterladen unter: **http://TimexIronman.com/DeviceAgent**
2. Den Aufladeclip an die Uhr und das USB-Kabel an den Computer anschließen. Auf der Uhr sollte ein Symbol mit einem angeschlossenem Computer angezeigt werden.
3. Den Device Agent auf Ihrem Computer öffnen.
4. Nach Aufforderung des Device Agent die Anleitungen auf dem Bildschirm zum Download der aktuellsten Firmware für die Uhr befolgen.

EINSTELLUNGEN ÜBER IHREN COMPUTER KONFIGURIEREN

Sie können Änderungen an den Einstellungen auf dem Device Agent vornehmen und dann diese Einstellungen auf das Gerät herunterladen.

1. Den Aufladeclip an die Uhr und das USB-Kabel an den Computer anschließen. Auf der Uhr sollte ein Symbol mit einem angeschlossenem Computer angezeigt werden.
2. Den Device Agent auf Ihrem Computer öffnen.
3. Im Feld **Device (Gerät)** den Eintrag Run Trainer™ 2.0 auswählen.
4. Auf **Settings (Einstellungen)** klicken.
5. Einstellungen ändern und dann **Save (Speichern)** auswählen.

Wenn die Übertragung der Einstellungen abgeschlossen ist, den Device Agent schließen und die Uhr vom Computer abtrennen.

Den optionalen Herzfrequenzsensor einrichten

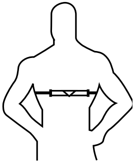
DEN SENSORGURT TRAGEN

1. Den Sensorgurt so anpassen, dass er sicher an Ihrem Brustkorb unterhalb Ihres Brustbeins anliegt.
2. Den Herzfrequenzsensor an den Gurt anschließen.
3. Die Herzfrequenz-Sensorkissen auf der Rückseite des Gurts anfeuchten und den Gurt anlegen.

DEN HERZFREQUENZSENSOR KOPPELN

Die Uhr zur Ortung eines Herzfrequenzsensors auffordern und dann mit dem Empfang von Daten beginnen.

1. Sicherstellen, dass Sie mindestens 10 m Abstand zu anderen Herzfrequenzsensoren haben.
2. Den Herzfrequenzsensor wie oben beschrieben anlegen.
3. Auf dem Menü SETTINGS (Einstellungen) die Option SENSORS (Sensoren) auswählen.
4. Sicherstellen, dass die Intervalleinstellung auf YES (Ja) gesetzt ist.
5. SEARCH (Suchen) gefolgt von HEART RATE (Herzfrequenz) auswählen.



Die Uhr sucht nach dem Sensor. In einer Benachrichtigung wird angezeigt, wenn der Sensor ermittelt und mit der Uhr gekoppelt wurde

Zeitmessung und Trainingseinheiten überprüfen

Mithilfe des Chronographen können Sie die Zeit von Trainingseinheitsdaten aufzeichnen, um diese während der Trainingseinheit anzuzeigen und zur späteren Überprüfung zu speichern. Trainingseinheiten können ebenfalls mit dem Intervall-Timer aufgezeichnet werden. Unter „Training mit Intervallen“ im vollständigen Benutzerhandbuch finden Sie weitere Informationen.

MIT EINER TRAININGSEINHEIT BEGINNEN

1. MENU (Menü) drücken und CHRONO öffnen.
2. YES (Ja) auswählen, um alle mit YES im Menü SENSORS markierten Sensoren anzuschließen.
3. START drücken. Der Chronograph beginnt mit der Zeitmessung.

Während einer laufenden Trainingseinheit DISPLAY (Anzeigen) drücken, um drei Displays mit jeweils unterschiedlichen Trainingsdaten zu durchlaufen. MENU drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

RUNDE/ZWISCHENZEIT MESSEN

Die Rundenzeit ist die Dauer eines einzelnen Segments Ihrer Trainingseinheit. Zwischenzeit ist die Zeit, die seit dem Beginn Ihrer Trainingseinheit bis zum aktuellen Segment verstrichen ist.

1. Bei laufendem Chronograph, SPLIT (Zwischenzeit) drücken, um die Runde/Zwischenzeit aufzuzeichnen.
2. Die Zeit für Ihre soeben abgeschlossene Runde und die Zwischenzeit werden angezeigt und die Uhr beginnt im Hintergrund mit der Aufzeichnung einer neuen Runde.

TRAININGSEINHEIT ANHALTEN UND SPEICHERN

1. STOP drücken, um die Zeitmessung anzuhalten.
2. SAVE (Speichern) drücken.
3. YES (Ja) auswählen, um die Trainingseinheit zu speichern, NO (Nein), um die Trainingseinheit zu verwerfen, und CANCEL (Abbrechen), um die Trainingseinheit fortzusetzen.

DIE TRAININGSEINHEITSDATEN ÜBERPRÜFEN

Die Trainingseinheitsübersicht im Menü REVIEW (Überprüfen) verfügt über Daten als Trainingseinheit als Ganzes.

1. MENU (Menü) drücken und REVIEW öffnen.

Die aktuellste Trainingseinheit wird am Anfang der Liste und die älteste am Ende der Liste aufgeführt.

2. Die Trainingseinheit zur Überprüfung öffnen.
3. SUMMARY (Übersicht) auswählen.
4. ▲ und ▼ gemäß dem Uhrendisplay anzeigen, um die verfügbaren Daten für die Trainingseinheit zu durchlaufen.

TRAININGSDATEN HERUNTERLADEN UND AUF DEM COMPUTER ÜBERPRÜFEN

Trainingsdaten können auf das kostenlose Online-Protokoll (powered by TrainingPeaks™) heruntergefahren werden, um Ihnen bei der Analyse und Zusammenstellung Ihres Fitnessplans zu helfen.

1. Ein TrainingPeaks™-Konto erstellen unter: **http://TimexIronman.com/DeviceAgent.**
2. Den Aufladeclip an die Uhr und das USB-Kabel an den Computer anschließen.

3. Den **Device** Agent auf Ihrem Computer öffnen.
4. Den Run Trainer™ 2.0 auf dem Feld Device (Gerät) auswählen und sicherstellen, dass Ihr Konto im Feld **Username (Benutzername)** ausgewählt ist.

   HINWEIS: Ihr neues Konto dem Device Agent mit Klick auf **File (Datei)** und **Edit Login Accounts (Anmeldekonten bearbeiten)** hinzufügen. Auf das Pluszeichen (**+**) im Fenster **Manage User Accounts (Benutzerkonten verwalten)** klicken, um Ihre neuen Kontoinformationen hinzuzufügen.
5. Auf **Download** klicken, um die Trainingseinheiten im Speicher der Uhr anzuzeigen.
6. Die Felder für die Trainingseinheiten aktiviert lassen, die Sie an Ihr Onlinekonto senden möchten. Dann auf **Save (Speichern)** klicken.
7. Wenn die Übertragung der Trainingseinheit abgeschlossen ist, auf „Login“ zur Anmeldung beim Online-Protokoll klicken oder den Device Agent schließen und die Uhr vom Computer entfernen.

Problemlösungen

PROBLEME BEIM GPS-ANSCHLUSS

Wenn Sie keine GPS-Ortung finden, mit diesen Schritten versuchen:

- Darauf achten, dass Sie im Freien sind. Der Aufbau einer Ortung in Gebäuden kann sehr schwierig sein.
- Von Gebäuden und hohen Bäumen entfernen. Große Objekte können die Satellitensignale blockieren.
- Nicht bewegen. Bewegung kann die Erfassung einer Satellitenortung erschweren.

PROBLEME BEIM ANSCHLUSS AN DEN HERZFREQUENZSENSOR

Wenn Sie keine Herzfrequenzdaten vom Sensor abrufen können, mit diesen Schritten versuchen:

- Darauf achten, dass Ihr Herzfrequenzsensor aktiviert ist und gut sitzt. Ein schlechter Sitz kann die Erfassung eines Werts durch den Herzfrequenzsensor verhindern.
- Mithilfe des Menüs SENSORS (Sensoren) den Herzfrequenzsensor orten. Es gab möglicherweise ein Problem bei der vorangegangenen Kopplung.
- Die Batterie im Herzfrequenzsensor auswechseln. Durch einen niedrigen Batteriestand kann das Herzfrequenzsensorsignal schwach oder nicht vorhanden sein.

PROBLEME BEIM ANSCHLUSS AN EINEN COMPUTER

- Darauf achten, dass die vier Kontakte des Clips die vier Metallscheiben auf der Rückseite der Uhr berühren und dass das Aufladekabel in den USB-Port des Computer eingesteckt ist. Feste Verbindungen sind unerlässlich für eine gute Kommunikation zwischen der Uhr und dem Computer.
- Darauf achten, dass der Device Agent auf dem Computer geöffnet wurde. Jegliche Kommunikation zwischen der Uhr und dem Computer wird vom Device Agent verwaltet.
- Darauf achten, dass Sie Run Trainer™ 2.0 im Device Agent ausgewählt haben. Der Device Agent muss eingestellt sein, um eine Verbindung mit einem bestimmten Gerätetyp aufbauen zu können.

Garantie & Service

INTERNATIONALE TIMEX-GARANTIE (BESCHRÄNKTE GARANTIE FÜR DIE USA)

Ihr Timex®-Gerät hat ab dem Zeitpunkt des ursprünglichen Kaufs eine EINJÄHRIGE Garantie für Herstellungsfehler von Timex. Timex Group USA, Inc. und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen das Gerät durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES GERÄTS BEZIEHT:

1. nach Ablauf der Garantiezeit auftretende Mängel oder Schäden
2. wenn das Gerät ursprünglich nicht von einem autorisierten TIMEX-Händler gekauft wurde;
3. wenn Reparaturen von anderen Parteien und nicht von Timex ausgeführt worden sind;
4. Mängel oder Schäden infolge von Unfällen, unbefugten Eingriffen oder unsachgemäßer Behandlung; und
5. an Glas, Gurt oder Armband, Gehäuse, Zubehör oder Batterie. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN AUSSCHLIESSLICH UND ANSTATT ALLER ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN

ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH JEDER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE HANDELSÜBLICHER QUALITÄT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u. U. nicht für Sie. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihr Gerät an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Gerät folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): einen Scheck oder eine Zahlungsweisung in Höhe von US$ 8,00 innerhalb der USA.; in Kanada, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über CAN$ 7,00; und in Großbritannien, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über £ 3,50. In allen anderen Ländern wird Ihnen Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung stellen. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. Für Kanada wählen Sie die Nummer 1-800-263-0981. Für Brasilien wählen Sie die Nummer +55 11 5572 9733. Für Mexiko wählen Sie die Nummer 01-800-01-060-00. Für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas wählen Sie die Nummer (501) 370-5775 (USA). Für Asien wählen Sie die Nummer 852-2815-0091. Für Großbritannien wählen Sie die Nummer 44 208 687 9620. Für Portugal wählen Sie die Nummer 351 212 946 017. Für Frankreich wählen Sie die Nummer 03 81 63 42 51 12 (zwischen 10 und 12 Uhr). Für Deutschland/Österreich wählen Sie die Nummer +43 662 88921 30. Für den Mittleren Osten und Afrika wählen Sie die Nummer 971-4-310850. Für andere Länder wenden Sie sich bitte für Garantieinformationen an Ihren örtlichen Timex-Händler oder Timex-Großhändler. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

SERVICE

Für Service, schicken Sie Ihr Timex®-Gerät an Timex wie in der internationalen Timex-Garantie beschrieben, oder an:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203, USA

Für Service-Fragen wählen Sie die Nummer 1-800-328-2677.

Für Werksreparaturen können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen adressierten Versandumschlag zur Verfügung stellen.

Lesen Sie die internationale Timex-Garantie über spezielle Anleitungen zu Pflege und Service Ihres Timex®-Geräts.

Für Ersatzgurt oder Armband wählen Sie 1-800-328-2677.

DIES IST IHR REPARATURSCHEIN. BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHEIN

Original-Kaufdatum: ______________________________
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer: ______________________________
(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: ______________________________
(Name und Adresse)

Rückgabegrund: ______________________________

Konformitätserklärung

Herstellername: Timex Group USA, Inc.
Herstelleranschrift: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
USA

erklärt, dass das Produkt:

Produktname: Timex® Run Trainer™ 2.0
Modellnummern: M503/M255/M012

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

R&TTE: 1999/05/EG
Normen:
CENELEC EN 55024 Ausgabe: 2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: Ausgabe: 2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: Ausgabe: 2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: Ausgabe: 2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2: 2009 (M012)
EN 61000-3-3: 2008 (M012)
EN 61000-4-2: 2008 (M012)
EN 61000-4-3: 2010 (M012)
EN 61000-4-4: 2010 (M012)
EN 61000-4-5: 2005 (M012)
EN 61000-4-6: 2008 (M012)
EN 61000-4-8: 2009 (M012)
EN 61000-4-11: 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1: 2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1: 2008 /V1.4.1: 2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

NSR: 2006/95/EG
Normen:
EN 60601-1-2: 2007 (EN 55011/A2: 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1: Ausgabe: 2005/12/08 Ed: 2 (M255/M503)

Emission für digitale Geräte:
Normen:
FCC 47CFR 15C: Ausgabe: 2007/10/01 (M012/M255/M503
IC RSS 210: Ausgabe: 2010/12/01 Ausgabe:8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: Ausgabe: 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cispr 22:2009 (M012/M255)
IC ICES-003 Ausgabe: 2020/08/01 Ausgabe: 5 (M255)

Bevollmächtigter: Sam Everett
Sam Everett
Qualitätsaufsicht
Datum: 18. Oktober 2012, Middlebury, Connecticut, USA.

Inhoudsopgave

Inleiding

Gefeliciteerd met de aankoop van het Timex® IRONMAN® Run Trainer™ 2.0 GPS horloge. Voor de meest recente instructies kunt u de Snelstartgids voor Run Trainer™ 2.0 raadplegen bij: **http://www.Timex.com/Manuals**

Volg deze korte gids wanneer u het horloge voor de eerste keer gebruikt, om het volgende te leren:

1. Het horloge opladen
2. De aanvankelijke instelling voltooien
3. De nieuwste firmware laden
4. Het GPS-signaal opvangen
5. Uw training registreren
6. Uw prestaties bekijken

⚠	Het is belangrijk om tijdens de instelling de juiste tijd in te voeren zodat de trainingsbestanden correct geregistreerd worden.

Voor meer bijzonderheden kunt u de volledige instructies raadplegen op: **http://www.Timex.com/Manuals**

Instructievideo's vindt u op:
http://www.YouTube.com/TimexUSA

Functies

- Gebruiksvriendelijk – geautomatiseerde aanvankelijke instelling verzamelt de gebruikersinformatie die het horloge nodig heeft om u te helpen trainen. Intuïtieve menu's vereenvoudigen navigatie en bediening.
- Waarschuwingen – hoorbare tonen en trillingen brengen u op de hoogte van belangrijke trainingsevenementen zoals automatische tussentijden en waarschuwingen voor buiten zone.
- GPS – SiRFstarIV™ technologie houdt tempo, snelheid, afstand en hoogte bij.
- ANT+™-radio – het horloge kan draadloos met een hartslag- en/of Foot Pod-sensor worden verbonden.
- Hartslagsensor – bij verbinding met een hartslagsensor kunt u uw hartslag bewaken om een activiteitsniveau te handhaven dat overeenkomt met uw persoonlijke trainingsvereisten.
- Foot Pod-sensor – bij verbinding met een Foot Pod-sensor kunt u meerdere waarden in uw training volgen, waaronder tempo, snelheid, afstand en cadans.
- De INDIGLO® nachtverlichting – verlicht het display wanneer u op de knop INDIGLO® drukt. De functie Night-Mode® verlicht het display wanneer u op een willekeurige knop drukt. Wanneer Constant On (constant aan) actief is, blijft het display verlicht totdat de knop INDIGLO® weer wordt ingedrukt.

Werking

STOP/SAVE/▲
Het vorige item in het menu markeren. Een training stoppen. Een gestopte training opslaan. De waarde in een instellingenscherm verhogen. Naar het volgende scherm Bekijken gaan.

MENU/SELECT
Het hoofdmenu openen. Een gemarkeerde menu-optie openen. Naar het volgende veld in een instellingenscherm gaan. Naar de volgende ronde gaan wanneer rondedetails worden bekeken.

START/SPLIT ▼
Het volgende item in het menu markeren. Een training starten Een tussentijd opnemen. De waarde in een instellingenscherm verlagen. Naar het vorige scherm Bekijken gaan.

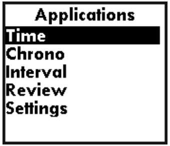
BACK/DISPLAY
Naar het vorige item teruggaan. Tijdens een training naar het volgende display gaan.

INDIGLO® nachtverlichting
Indrukken om de nachtverlichting enkele seconden te gebruiken. Ingedrukt houden tot het horloge één pieptoon geeft (ongeveer vier seconden) om de functie Night-Mode® in te schakelen. Ingedrukt houden tot het horloge twee pieptonen geeft (ongeveer zes seconden) om Constant On (constant aan) in te schakelen.

Het horloge bedienen

U kunt alle horlogefuncties oproepen met de knoppen MENU, ▲, ▼, SELECT en BACK.

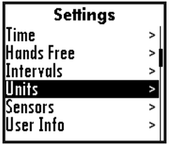
Druk op MENU om het hoofdmenu te openen. Het hoofdmenu heeft vijf toepassingen (deze verschijnen vertaald als u een van de zes talen behalve Engels hebt geselecteerd):



	• **Tijd** – De huidige datum en tijd weergeven.
	• **Chrono** – De chronograaf gebruiken voor trainingen met verstreken tijd.
	• **Interval** – Dit gebruiken voor het opnemen van de tijd van speciale intervallen of een eenvoudige training met afteltimer. Zie “Training met intervallen” in de volledige gebruikershandleiding voor meer informatie.
	• **Bekijken** – De lijst met opgeslagen trainingen weergeven.
	• **Instellingen** – Het horloge en de trainingsinstellingen aan uw specifieke behoeften aanpassen.

Druk op ▲ of ▼ om een menu-item te markeren en druk dan op SELECT om het item te openen.

Druk op BACK om naar het vorige menu terug te gaan.



Als het menu een schuifbalk heeft, zijn er meer opties in het menu dan momenteel worden weergegeven. Druk op ▲ of ▼ om de rest van de opties te zien.

Druk in de instellingenschermen op ▲ of ▼ om waarden te veranderen en druk op SELECT om naar het volgende veld te gaan.

BESCHRIJVING VAN PICTOGRAMMEN

Deze pictogrammen verschijnen op de schermen van het horloge.

	GPS-status	Continu aan: Er is een GPS-fix verkregen. Knippert: Het horloge zoekt naar een GPS-fix.
	Hartslagsensorstatus	Continu aan: De hartslagsensor is actief en zendt gegevens over. Knippert: Het horloge zoekt naar een hartslagsensor.
	Foot Pod-status	Continu aan: Foot Pod is actief en zendt gegevens over. Knippert: Het horloge zoekt naar een Foot Pod.

	Trainingsoverzicht	Geeft in het scherm Bekijken een overzicht aan dat bekeken kan worden.
	Trainingsdetails	Geeft in het scherm Bekijken aan dat specifieke ronde- of intervalgegevens beschikbaar zijn om bekeken te worden.
	Chrono	Geeft in het scherm Bekijken een chrono-training aan.
	Intervaltimer	Geeft in het scherm Bekijken een intervaltraining aan.
	PC wordt gekoppeld	Geeft aan dat het horloge aan een computer gekoppeld wordt.
	PC wordt losgekoppeld	Geeft aan dat het horloge van de computer wordt losgekoppeld.
	Alarm	Geeft aan dat het alarm actief is en een pieptoon zal geven op de geprogrammeerde tijd.

DE RUN TRAINER™ 2.0 GPS OPLADEN

Voordat u het horloge voor de eerste keer gebruikt, moet u de batterij minstens 4 uur opladen om zeker te zijn dat hij volledig geladen is. Dit wordt bevestigd door een knipperend batterijpictogram.

Voor een zo lang mogelijke gebruiksduur van de oplaadbare batterij:

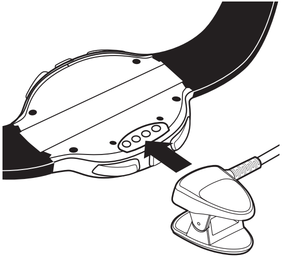
- Ontlaad de batterij totdat het laatste batterij-indicatorsegment verdwenen is en de Leeg-indicator begint te knipperen. Als het grote batterijpictogram op het display verschijnt, kunt u toch verdergaan zolang het niet meer dan 1-2 dagen in die toestand is geweest.
- Laad de horlogebatterij minstens 4 uur volledig op totdat alle vier segmenten in de batterijniveau-indicator niet meer knipperen.
- Herhaal dit ontladen/laden nog tweemaal.

  OPMERKING: U moet deze procedure om de twee maanden herhalen als het horloge niet gebruikt of regelmatig opgeladen wordt.

> ⚠ Opladen binnen een temperatuurbereik van 0 °C tot 45 °C (32 °F tot 113 °F).

De oplaadkabel heeft een clip aan het ene einde en een standaard USB-connector aan het andere einde.

1. Bevestig de clip aan het horloge zodat de vier pennen op de clip in lijn liggen met de vier metalen contacten aan de achterkant van het horloge. De clip heeft twee zwarte pennen die de clip correct in de achterkant van de horlogekast leiden.



2. Steek het andere einde van de kabel in een ingeschakelde USB-poort op uw computer. Verzeker u ervan dat maximale stroom aan de USB-poort wordt geleverd door eventueel aanwezige energiebesparende functies in uw computer uit te schakelen.

Het batterijpictogram knippert tijdens het laden. De vier segmenten in het pictogram geven de lading van de batterij aan; een meer opgevuld segment betekent een grotere lading.

> ⚠ Om de oplaadbare batterij te beschermen koppelt u de USB-kabel los van de computerpoort alvorens het horloge van de klem los te maken.

AANVANKELIJKE INSTELLING

De aanvankelijke instelling leidt u door de configuratie van de instellingen die het horloge nodig heeft om nauwkeurige trainingsgegevens te rapporteren, waaronder de taal- en eenheidinstelling, de tijd en uw persoonlijke gegevens. Druk op ▲ of ▼ en SELECT om uw keuze in te voeren.

OPMERKING: Het is belangrijk om tijdens de instelling de juiste tijd in te voeren zodat de trainingsbestanden correct geregistreerd worden.

De aanvankelijke instelling begint wanneer u op een willekeurige knop (behalve INDIGLO®) drukt nadat u het horloge uit de doos hebt genomen. Als de aanvankelijke instelling niet begint, drukt u op MENU en daarna selecteert u SETTINGS (instellingen). Selecteer ABOUT (info) en daarna FACTORY RESET (fabrieksreset). Nadat de reset voltooid is, begint de aanvankelijke instelling wanneer u op een willekeurige knop behalve INDIGLO® drukt.

Behalve de aanvankelijke instelling wilt u wellicht de tekstkleur van het omkeerbare display met hoge resolutie veranderen.

1. Open WATCH (horloge) in het menu SETTINGS.
2. Selecteer TEXT COLOR (tekstkleur) en druk dan op SELECT om tussen WHITE (wit) en BLACK (zwart) te wisselen.
3. Druk op BACK om naar het hoofdmenu en het tijdsdisplay terug te keren.

Op een computer aansluiten

Nadat u de aanvankelijke instelling hebt voltooid, kunt u het horloge op een computer aansluiten om de firmware van het horloge bij te werken, de horloge-instellingen vanaf de computer te veranderen en trainingsgegevens te downloaden (zoals verderop beschreven) in een online account.

DE NIEUWSTE FIRMWARE OPHALEN

U kunt het horloge zo uit de doos gebruiken maar de online firmware heeft de nieuwste verbeteringen. Sluit het horloge met behulp van de Device Agent op uw computer aan en haal de nieuwste updates op.

1. Download de Timex® Device Agent voor **USB-apparaten** bij: **http://TimexIronman.com/DeviceAgent**
2. Sluit de laadklem op het horloge aan en sluit daarna de USB-kabel op de computer aan. Er verschijnt een afbeelding van een aangesloten computer op het display van het horloge.
3. Open de Device Agent op uw computer.
4. Als de Device Agent daarom vraagt, volgt u de instructies op het scherm om de nieuwste horlogefirmware te downloaden.

INSTELLINGEN VANUIT UW COMPUTER CONFIGUREREN

Breng vanuit de Device Agent veranderingen aan in de instellingen en download die instellingen dan naar het apparaat.

1. Sluit de laadklem op het horloge aan en sluit daarna de USB-kabel op de computer aan. Er verschijnt een afbeelding van een aangesloten computer op het display van het horloge.
2. Open de Device Agent op uw computer.
3. Selecteer de Run Trainer™ 2.0 in het veld **Device** (apparaat).
4. Klik op **Settings**.
5. Verander de instellingen en klik op **Save** (opslaan).

Wanneer de instellingen overgedragen zijn, sluit u de Device Agent en maakt u het horloge los van de computer.

De optionele hartslagsensor instellen

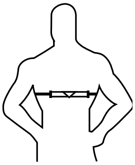
DE SENSORBAND DRAGEN

1. Stel de sensorband zo af dat deze strak op uw borst zit, vlak onder uw borstbeen.
2. Bevestig de hartslagsensor aan de band.
3. Maak de kussentjes van de hartslagsensor aan de achterkant van de band nat en doe de band dan om.

DE HARTSLAGSENSOR KOPPELEN

Laat het horloge naar de hartslagsensor zoeken en begin gegevens te ontvangen.

1. Zorg dat u minstens 9 meter van andere hartslagsensors vandaan bent.
2. Draag de hartslagsensor zoals hierboven beschreven.
3. Open SENSORS in het menu SETTINGS.
4. Controleer of de HEART RATE (hartslag) op YES (ja) is ingesteld.
5. Selecteer SEARCH (zoeken) en dan HEART RATE.



Het horloge zoekt naar de sensor. Er verschijnt een bericht wanneer de sensor is gevonden en aan het horloge is gekoppeld.

De tijd van trainingen opnemen en trainingen bekijken

Gebruik de chronograaf om de tijd van trainingen op te nemen, om realtime gegevens over een aan de gang zijnde training weer te geven en om trainingsgegevens op te slaan ter inzage. Trainingen kunnen ook via de intervaltimer worden geregistreerd. Zie “Training met Intervallen” in de volledige gebruikershandleiding voor meer informatie.

EEN TRAINING STARTEN

1. Druk op MENU en open CHRONO.
2. Selecteer YES om alle aangegeven sensors aan te sluiten – de sensors die met YES gemarkeerd zijn in het menu SENSORS.
3. Druk op START. De chronograaf begint de tijd op te nemen.

Terwijl een training aan de gang is, drukt u op DISPLAY om drie schermen te doorlopen, die elk verschillende trainingsgegevens tonen. Druk op MENU om naar het hoofdmenu terug te keren.

EEN RONDE/TUSSENTIJD NEMEN

De rondetijd is de duur van een individueel segment van uw training. De tussentijd is de verstreken tijd vanaf het begin van de training tot en met het huidige segment.

1. Druk op SPLIT terwijl de chronograaf loopt, om een ronde- of tussentijd op te nemen.
2. De tijd van de ronde die u zojuist voltooid hebt en de tussentijd worden weergegeven en het horloge begint de tijd van een nieuwe ronde op de achtergrond op te nemen.

EEN TRAINING ONDERBREKEN EN OPSLAAN

1. Druk op STOP om het opnemen van de tijd te onderbreken.
2. Druk op SAVE.
3. Selecteer YES om de training op te slaan, NO (nee) om de training te wissen of CANCEL (annuleren) om de training te hervatten.

HET TRAININGSOVERZICHT BEKIJKEN

Het trainingsoverzicht dat zich in het menu REVIEW (bekijken) bevindt, bevat gegevens over de training als geheel.

1. Druk op MENU en open REVIEW.

De meest recente training staat boven aan de lijst en de oudste training onderaan.

2. Open de training om deze te bekijken.
3. Selecteer SUMMARY (overzicht).
4. Druk op ▲ en ▼ zoals aangegeven op het horlogedisplay om door de beschikbare gegevens voor de training te schuiven.

TRAININGSGEGEVENS OP UW COMPUTER DOWNLOADEN EN BEKIJKEN

Download trainingsgegevens naar het gratis online logboek van TrainingPeaks™ om u te helpen uw trainingsprogramma te analyseren en plannen.

1. Maak een TrainingPeaks™ account aan bij: **http://TimexIronman.com/DeviceAgent.**
2. Sluit de laadklem op het horloge aan en sluit daarna de USB-kabel op de computer aan.
3. Open de **Device** Agent op uw computer.
4. Selecteer de Run Trainer™ 2.0 in het veld Device en verzeker u ervan dat uw account in het veld **Username** (gebruikersnaam) geselecteerd is.

   OPMERKING: Voeg uw nieuwe account aan de Device Agent toe door op **File** (bestand) en dan **Edit Login Accounts** (inlogaccounts bewerken) te klikken. Klik op de "**+**" in het venster **Manage User Accounts** (gebruikersaccounts beheren) om uw nieuwe accountinformatie toe te voegen.
5. Klik op **Download** om de trainingen in het horlogegeheugen weer te geven.
6. Laat het vinkje staan in de vakjes voor die trainingen die u naar uw online account wilt sturen en klik op **Save**.

7. Wanneer de trainingen overgedragen zijn, klikt u op Login om naar het online logboek te gaan of sluit u de Device Agent en maak het horloge los van de computer.

Oplossen van problemen

PROBLEMEN BIJ AANSLUITEN OP HET GPS

Als u geen GPS-fix kunt krijgen, probeer dan de volgende stappen:

- Zorg dat u buiten bent. Het kan zeer moeilijk zijn om binnen een fix te krijgen.
- Blijf uit de buurt van gebouwen en hoge bomen. Grote constructies kunnen de satellietsignalen blokkeren.
- Sta stil. Bij beweging kan het langer duren voordat het GPS een satellietsignaal verkrijgt.

PROBLEMEN MET AANSLUITEN OP DE HARTSLAGSENSOR

Als u geen hartslaggegevens van de sensor kunt krijgen, probeer dan de volgende stappen:

- Verzeker u ervan dat de hartslagsensor aan is een juist is aangebracht. Bij verkeerde plaatsing kan de hartslagsensor geen waarde verkrijgen.
- Gebruik het menu SENSORS om naar de hartslagsensor te zoeken. Er kan een probleem zijn geweest met de vorige koppeling.

- Installeer een nieuwe batterij in de hartslagsensor. Een bijna lege batterij kan het signaal van de hartslagsensor zwak of afwezig maken.

PROBLEMEN BIJ AANSLUITEN OP EEN COMPUTER

- Verzeker u ervan dat de metalen tanden op de laadklem in lijn liggen met de metalen schijfjes aan de achterkant van het horloge en dat de laadkabel in de USB-poort op de computer is aangesloten. Stevige bevestiging is essentieel voor communicatie tussen het horloge en de computer.
- Verzeker u ervan dat de Device Agent open is in de computer. Alle communicatie tussen het horloge en de computer wordt door de Device Agent beheerd.
- Controleer of u de Run Trainer™ 2.0 in de Device Agent hebt geselecteerd. De Device Agent moet zo zijn ingesteld dat deze een verbinding met een specifiek type apparaat tot stand brengt.

Garantie en service

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX (BEPERKTE AMERIKAANSE GARANTIE)

Het Timex® apparaat heeft een garantie van Timex voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex Group USA, Inc. en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het apparaat repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET APPARAAT:

1. nadat de garantietermijn is verlopen;
2. als het apparaat oorspronkelijk niet bij een erkende Timex-winkelier is gekocht;
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
5. het glas, de band, de kast, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES,

UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL.

TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u uw apparaat naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar het apparaat gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw apparaat sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 3,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor

Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 03 81 63 42 51 (van 10-12 uur). Voor Duitsland/Oostenrijk: +43 662 88921 30. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex winkeliers u een voorgeadresseerde, franco reparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

SERVICE

Mocht het Timex® apparaat ooit gerepareerd moeten worden, stuur hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

TG SERVICECENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 VS

Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677.

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde enveloppe verstrekken.

Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies betreffende het onderhoud en de service van uw Timex® apparaat.

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of armband nodig hebt.

DIT IS UW REPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Oorspronkelijke aankoopdatum: ____
(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: ____
(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: ____
(naam en adres)

Reden voor terugzending:____

Conformiteitsverklaring

Naam van fabrikant: Timex Group USA, Inc.
Adres fabrikant: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Verenigde Staten van Amerika

verklaart dat het product:

Productnaam: Timex® Run Trainer™ 2.0
Modelnummers: M503/M255/M012

voldoet aan de volgende specificaties:

R&TTE: 1999/05/EG
Normen:
CENELEC EN 55024: Uitgave: 2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: Uitgave: 2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: Uitgegeven: 2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: Uitgegeven: 2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2: 2009 (M012)
EN 61000-3-3: 2008 (M012)
EN 61000-4-2: 2008 (M012)
EN 61000-4-3: 2010 (M012)
EN 61000-4-4: 2010 (M012)
EN 61000-4-5: 2005 (M012)
EN 61000-4-6: 2008 (M012)
EN 61000-4-8: 2009 (M012)
EN 61000-4-11: 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1: 2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1: 2008 /V1.4.1: 2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

LVD: 2006/95/EG
Normen:

EN 60601-1-2: 2007 (EN 55011/A2: 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1: Uitgave: 2005/12/08 Ed: 2 (M255/M503)

Emissies van digitale apparaten:
Normen:

FCC 47CFR 15C: Uitgegeven: 2007/10/01 (M012/M255/M503
IC) RSS 210: Uitgegeven: 2010/12/01 Issue: 8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: Uitgave: 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cispr 22:2009 (M012/M255)
IC ICES-003 Uitgegeven: 2020/08/01 Uitgave: 5 (M255)

Agent: ______________________
Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Datum: 18 oktober 2012, Middlebury, Connecticut, VS